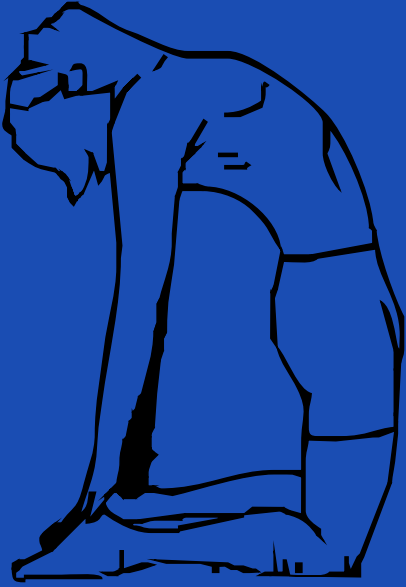
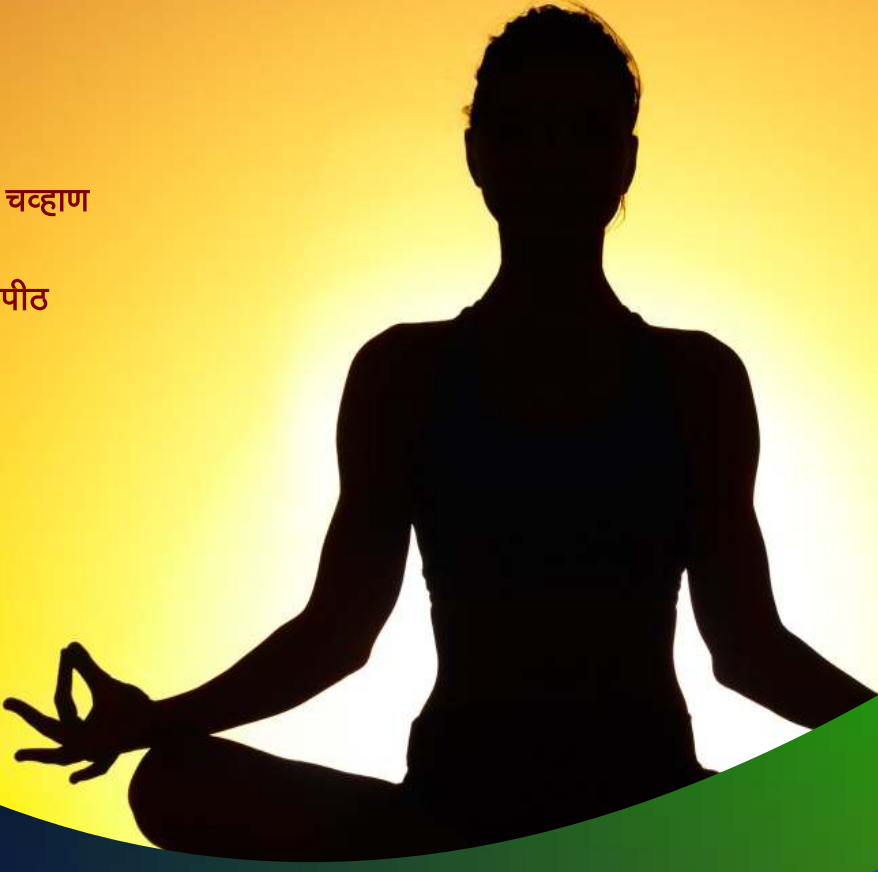




ज्ञानममा धर्मोपदी

यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ

P126
योगशिक्षक
पदविका



HSC 091
योगसिद्धांत

HSC 093
शिक्षणशास्त्र





ज्ञानगंगा घरोघरी

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ

(P126)

योगशिक्षक पदविका

HSC 091

योगसिद्धांत

HSC 093

शिक्षणशास्त्र

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ

कुलगुरु : प्रा. ई. वायुनंदन

आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा : विद्याशाखा परिषद

डॉ. जयदीप निकम (अध्यक्ष) संचालक व प्राध्यापक आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक	डॉ. अभय पाटील सहायक प्राध्यापक आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक	डॉ. हेमंत राजगुरू सहयोगी प्राध्यापक शैक्षणिक सेवा विभाग य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
डॉ. कविता सालुंके संचालक व सहयोगी प्राध्यापक शिक्षणशास्त्र विद्याशाखा य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक	श्री. विजयकुमार पाईकराव सहयोगी प्राध्यापक शिक्षणशास्त्र विद्याशाखा य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक	डॉ. लतिका अजबानी सहायक प्राध्यापक वाणिज्य व व्यवस्थापन विद्याशाखा य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
डॉ. सुनिल काशिनाथ महाजन विभागप्रमुख पंचवटी फार्मसी, नाशिक	डॉ. चित्रा नेतारे सल्लागार, रोगनिदान तज्ज्ञ नवी मुंबई	डॉ. राजकुमार मुरलीधर तिवटणे बारामती, पुणे
डॉ. दत्ता गायकवाड बी.व्ही.जी. पुणे	डॉ. मीनाक्षी गवळी कर्मवीर शांतारामबापू कोंडाजी वावरे कॉलेज सिडको, नाशिक	

लेखक

डॉ. सौ. किरण जैन नाशिक (शरीरशास्त्र व आहारशास्त्र)	सौ. मीनल शिंपी नाशिक (आहारशास्त्र- घटक 3)
--	---

संपादक

डॉ. जयदीप निकम
संचालक व प्राध्यापक
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

डॉ. अभय पाटील
सहायक प्राध्यापक
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

अनुदेशन संपादक

सौ. रश्मी रानडे
योग समन्वयक
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

निर्मिती

श्री. आनंद यादव
व्यवस्थापक, ग्रंथनिर्मिती केंद्र
य.च.म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

- © 2018, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक - 422 222
- प्रथम प्रकाशन : यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक (जानेवारी 2018)
- अक्षरजुळणी : फरफेक्ट कॉम्प्युटर, त्रिमूर्ती, चौक, सिडको, नाशिक 422 008
- मुद्रक :
- मुद्रक : डॉ. दिनेश भोंडे, कुलसचिव, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक 422 222



ज्ञानयोग धरोवरी

यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ

(P126)
योगशिक्षक
पदविका

अनुक्रमणिका

(HSC 091)

योगसिद्धांत

घटक १ : योग परिचय	१
घटक २ : प्रमुख योग शाखांचा परिचय	८
घटक ३ : योगाभ्यास परिचय	३३
घटक ४ : उर्वरित योगांग परिचय	४८

(HSC 093)

शिक्षणशास्त्र

घटक १ : शिक्षण व योग शिक्षण संकल्पना	६१
घटक २ : योगशिक्षण आवश्यकता व महत्त्व	६८
घटक ३ : योगशिक्षणाचे पूरक घटक	७९
घटक ४ : योग शिक्षण वर्ग	१०४

घटक १ : योग परिचय

- १.१ योग-व्याख्या, अर्थ व स्वरूप
- १.२ योगाविषयी समज-गैरसमज
- १.३ योगशास्त्राचा सर्वसाधारण इतिहास
- १.४ योगातील विविध प्रवाह - हठयोग, मंत्रयोग, गोरक्ष संहिता, इत्यादी

१.१ योग-व्याख्या, अर्थ व स्वरूप

अंतःकरण चतुष्टय व आत्मा याविषयीच्या विविध संकल्पना पाहिल्यावर योगावरील जो मुलभूत ग्रंथ पातंजल योगदर्शन याकडे पुनः वळू या. पहिल्या समाधिपादात त्यांनी योगाची व्याख्या सुरवातीलाच करून नंतर वृत्ति, त्यांचे प्रकार, वृत्ति संयमानाचे मार्ग, चित्तप्रसादन, इत्यादीचे वर्णन केले आहे. यातील काही सूत्रांचा तपशील आता आपण पाहू या.

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ॥ पा.यो.सू. १.२॥

योग म्हणजे चित्ताच्या वृत्तिचा निरोध होय

व्यवहारतः चित्त म्हणजे मन असे समजले जाते. पण चित्त व मन यांच्यात खूप फरक आहे. अंतःकरण चतुष्टय, जे अंतःकरणाचे चार घटक आहेत त्यांत चित्त व मन हे घटक येतात. (दुसरे दोन घटक म्हणजे बुद्धि आणि अहंकार होत.) त्यामुळे मन व चित्त हे योगाच्या दृष्टीने वेगवेगळेच घटक आहेत. मन हे संकल्पविकल्पात्मक आहे, कर्माची प्रेरक शक्ती आहे. तर चित्त म्हणजे पूर्वानुभवाचे संस्कार साकल्य होय किंवा पूर्वानुभवांची साठवण होय किंवा चित्त म्हणजे अंतःकरणातल्या या भागांत ज्ञानेंद्रियांनी ग्रहण केलेले ज्ञान साठविले जाते तो घटक होय. या चित्तामध्ये सतत विचार म्हणजेच वृत्ति किंवा प्रतिक्रियात्मक प्रवाह अखंड चालू असतात. विचार चालू नाही अशी व्यक्ति सापडणेच मुश्किल. मग ही वृत्ति कोणत्याही प्रकारची असू शकेल. त्याला अनुसरून शास्त्रांत चित्ताचे तीन गुण सांगितले आहेत. ते म्हणजे सत्व, रज आणि तम. त्यांच्या कमी आधिक्याने वृत्ति सात्विक, राजसिक व तामसिक होत असतात. चित्तांत अव्याहतपणे चालणाऱ्या या वृत्तिचा निरोध करणे म्हणजेच योग होय. आता निरोध करणे म्हणजे विरोध असा अर्थ इथे अभिप्रेत नाही. निरोध म्हणजे वृत्ति /विचार कमी करणे, विचारांची मालिका खंडित करणे होय. विरोधाच्या भूमिकेतही विचारांचा प्रवाह थांबत नाही. म्हणून निरोध जास्त संयुक्तिक आहे. दोन विचारांतील कालावधि वाढवित नेणे म्हणजे आपोआपच वृत्तिची संख्या कमी कमी करित आणून अत्यंत सूक्ष्म विषयावर स्थिरावणे

किंवा संस्कार मात्र शिल्लक राहणे ही अवस्था होय. यालाच योगांत समाधि ची अवस्था म्हटले जाते. या चित्तवृत्तिच्या निरोधाच्या अवस्थेत मनावरील संस्कार, बुद्धी, अहं सर्व काही विलयास प्राप्त होतात, शिल्लक राहतो तो निखळ, निर्मळ, आत्मिक आनंद. रजोगुण व तमोगुण पूर्णतः लय पावतात. अशी ही एकाग्रतेची अवस्था म्हणजेच चित्तवृत्ति निरोधाची अवस्था होय.

युज या संस्कृत धातूपासून योग या शब्दाची व्युत्पत्ती झाली असून त्याचा अर्थ जोडणे, एकत्र आणणे, मिलन घडवून आणणे असा आहे. आत्मा व परमात्मा यांचे मिलन घडवून आणणे व मनुष्यत्वापासून देवत्वापर्यंत चा प्रवास घडविणे हे योगशास्त्राचे ध्येय. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात तर शरीर व मन यांचाच मेळ बसणे अवघड झाले आहे. मग आत्मा परमात्मा यांचे मिलन तर फारच दूर. शरीर व मन हे मानवी अस्तित्वाच्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. शरीर व मन हे एकमेकांवर अवलंबून आहेत. त्यातही मनाच्या व्यवहारावर शरीराचे व्यवहार अधिक अवलंबून आहेत. त्यातही मनाच्या मर्जीशिवाय शरीराची एक पेशीसुद्धा काम करणार नाही. या शरीर मनाचा मेळ घालण्याची गरज ओळखून योगशास्त्राची निर्मिती हजारो वर्षांपूर्वी केली गेली. माणसाच्या जीवनावर मनाची पकड -पगडा असतो हे भारतीय ऋषीमुनींनी हजारो वर्षांपूर्वी जाणले. योगशास्त्राला दुसरे नावच मुळी भारतीय मानसशास्त्र असे दिले गेले आहे. आधुनिक विज्ञानात मनाची संकल्पना म्हणजे मानसशास्त्रात केवळ दीडशे वर्षांपूर्वी मांडले गेले आहे. आज आधुनिक वैद्यकशास्त्रही मान्य करते. की १०-१५ टक्के आजार हे मनोकायिक आहेत. नवीन सुरु झालेल्या २१ व्या शतकांत मनोकायिक आजारांचा वरचष्मा असेल व बहुतांश मृत्यू त्यामुळे होऊ शकतात. असे भाकीत जागतिक आरोग्य संघटनेने मांडले आहे. या मानसिक ताणतणावाच्या युगात योगशास्त्राचा आधार फार महत्वाचा ठरत आहे, नव्हे तीच एकमेव आशा ठरत आहे. आद्य योगशास्त्र रचनाकार पतंजली महामुनींनी यमनियमापासून समाधीपर्यंत जो अष्टांगयोग सांगितला आहे. त्यातील समाधीपर्यंत पोहोचू शकलो नाही तरी केवळ आसन, प्राणायाम व थोड्या ध्यानाच्या अभ्यासाने मानवाला सर्वांगीण विकास साधता येतो. अपार सुख शांति, समाधान, निरामय शरीर यांची फार मोठी उपलब्धी होते. शारीरिक, मानसिक बौद्धिक क्षमतांचा चांगला विकास होतो. एका समग्र व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होते.

पातंजल योगसूत्रांत योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। अशी योगाची व्याख्या केली आहे. योगशास्त्राचा उल्लेख हा वेद व उपनिषदांमध्ये आढळतो. वेदामध्ये योगाविषयी फार कमी लिहिले गेले आहे. मात्र उपनिषदांमध्ये अनेक वेळा योगाचा उल्लेख आलेला आहे. कठोपनिषदांत योगशास्त्राचे स्वरूप, तसेच

तो कसा करावा याचा उल्लेख आलेला आहे. बऱ्याच उपनिषदांत योगाचे ज्ञान विखूरलेले आहे. वेदांत आसनाची व्याख्या स्वस्वरूपे समासन्नता । अशी केलेली आढळते व काही आसनांचे वर्णन आढळते. उपनिषदातही योगाची व्याख्या अनेक ठिकाणी आढळते. वेद व उपनिषदांचा सार असलेला दुसरा ग्रंथ म्हणजे भगवद्गीता, हा १८ अध्यायांत १८ योग सांगणारा आहे. प्रत्येक अध्यायाच्या शेवटी श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषदत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे - -----योगो नाम-----अध्यायः।

अगदी विषाद योगापासून सुरुवात करून शेवटचा १८ वा मोक्षसंन्यास योग सांगितला आहे. यातील ६वा अध्याय हा पूर्णतः योगशास्त्राला वाहिलेला असून योगसाधनेचे सर्व विधि यथासांग सांगितलेले आहेत. एवढेच नव्हे तर योगी होणे किती श्रेष्ठतेचे आहे हेही भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात. योग म्हणजे चित्त वृत्तींचा निरोध. हा निरोध अनेक प्रकारे, अनेक मार्गांनी, अनेक साधनांच्या माध्यमातून साधता येतो. असे १८ योग गीतेत सांगितले आहेत.

भारतीय अध्यात्मशास्त्रांमध्ये दर्शनशास्त्रांना अन्योन्य महत्व आहे. मुख्य म्हणजे जी षट्दर्शने सांगितली आहेत, त्यातील एक योगदर्शन आहे. महामुनि पतंजलिनी योगशास्त्राला दर्शनाचा दर्जा प्राप्त करून दिला. आणि सर्व दर्शनांना योगदर्शन पुरक असून मान्य आहे. इतकी त्यांची प्रतिभा मोठी होती. पतंजलिचा काळ हा इ.स.पूर्व २५०० वर्ष मानला जातो. परंतु या पूर्वीच्या वेद-उपनिषद-पुराण ग्रंथातही योगाचा उल्लेख आढळत असल्याने योगशास्त्र कोणी सांगितले असा प्रश्न पडतो. योगाचा आद्य प्रवक्ता हा खरे तर सूत्रात्मा हिरण्यगर्भ मानला जातो असा याज्ञवल्क्यस्मृतिमध्ये उल्लेख आहे. हिरण्यगर्भ प्रोक्त योगाचा अनुवाद शेषावतार कृपासिंधु भगवान पतंजलिनी केला आणि म्हणूनच पतंजलिनी योगसूत्रांची सुरुवात अथ योग-अनु-शासनम् । अशी केली. अनु हा शब्द हेतुतः घालून योगाचे कर्तेपण त्यांनी स्वतःकडे घेतलेले नाही. वेदाचा उद्गाताही हिरण्यगर्भालाच मानले गेले आहे. हिरण्यगर्भो योगस्य प्रोक्ता नान्यः पुरातनः इति.। वेद आणि योग ही एकाच शास्त्राची दोन अंगे मानली गेली आहेत. वेदांत दर्शन हे उपपत्त्यात्मक (तात्त्विक) अंग आहे. तर योग हे त्याचेच प्रयोगात्मक (प्रात्यक्षिक) अंग मानले गेले आहे व हे दोन्ही मिळून ब्रह्मविद्या परिपूर्ण होते असे मानले गेले आहे.

नीतिमूल्यं प्रशिक्षण

माणूस हा सामाजिक प्राणी आहे. समाजाशिवाय तो जगूच शकत नाही. प्रत्येक मी ने समाज बनत असतो. या समाजात वावरताना काही नीतिमूल्ये पाळणे आवश्यक आहे. त्यामुळे स्वतःबरोबर समाजाचेही कल्याण साधता

येते. समाज टिकून राहिल. याच नीतिमूल्यांची आधारावर योगात यम-नियम म्हटले आहे. यम म्हणजे समाजात वावरताना पाळावयाची बंधने तर नियम म्हणजे व्यक्तिगत जीवनात पाळावयाची बंधने किंवा काही गोष्टी जेणे करून एक आदर्श जीवनशैली माणसाने जगावी. गीतेत हेच “योग कर्मसु कौशल्याम् किंवा यालाच आर्ट ऑफ लिविंग असे म्हणतात. योग हि केवळ आसन, प्राणायाम प्रणाली नसून ती एक आदर्श जीवनशैली आणि कला आहे. योग सर्वासाठी आहे. सर्वजण यम-नियम पाळतच असतात. परंतु याविषयी अधिक सजगता साधकांत आणणे हे योगशिक्षणातून होणे जरूरी आहे. हि नितीमुळे मुळातून मनावर फार परिणाम करतात. योगातून मन घडविणे हेच योगाचे अंतिम लक्ष्य आहे.

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाने योगाच्या सर्वच अंगांचा खोलवर विचार करून योगशिक्षण हे चांगल्या रीतीने समाजात मुरावे. यासाठी प्रयत्न केलेला आहे. हल्ली योगाचे जुजबी ज्ञान घेऊन, अर्धवट ज्ञान घेऊन अनेक ठिकाणी योगशिक्षण दिले जाते. त्याचा विपरीत परिणाम होऊ शकतो. काळाची गरज लक्षात घेऊन यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाने शास्त्रशुद्ध योगाचे शिक्षण कसे देता येईल यांचा संकल्प केला. अनेक योग्य तज्ज्ञांनी एकत्र येऊन सर्वसमावेशक अशा अभ्यासक्रमाची रचना केली. सर्व ग्रंथांचा समग्र विचार करून समाजातील प्रत्येक घटकाला भावेत असा अभ्यासक्रम सुरु केला. या शिक्षकांच्या माध्यमातून योग गंगा प्रत्येकाच्या घरी जावी असा संकल्प केला. चांगले योग शिक्षक तयार होण्यासाठी शास्त्रशुद्ध ज्ञान देण्यासाठी अनेक संस्थांना आपल्या छात्राखाली आणले. त्यात एकसूत्रीपणा आणला. ज्ञानगंगेबरोबर योग गंगा हि यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या योगशिक्षकांच्या माध्यमातून केवळ भारतातच नव्हे तर जगभर पोहचेल व जगभरात मैत्रीचे पर्वा सुरु होईल. भारताच्या सनातन ऋषीमुनींची वसुधैव कुटुम्बकम् / हि उदात्त संकल्पना यायला वेळ लागणार नाही.

१.२ योगाविषयी समज-गैरसमज

योगशास्त्र हे भारतीय परंपरेतील अनेक महान शास्त्रापैकी एक शास्त्र आहे. वेदांबरोबर अनेक दिव्य शास्त्र जसे, व्याकरण, ज्योतिष, गणित, इत्यादी भारतात निर्माण झाली. त्यात योगशास्त्राचाही समावेश होतो. भारतीय परंपरेत लिहिली गेलेली ही शास्त्रे म्हणजे जगाच्या संस्कृतीतील मुकुटमणीच होत. योगशास्त्र हेही एक जगन्मान्यता मिळवलेले शास्त्र आहे. ज्यात मानवाच्या उत्थानासाठी देवत्वापर्यंतच्या प्रवासाचा राजमार्गच आखून दिला आहे. काळाच्या ओघात गेल्या हजार वर्षांत पडद्याआड गेलेले हे योगशास्त्र आज जगामध्ये,

विशेषतः विज्ञान जगतात अपूर्वाईच ठरत आहे. देशोदेशी, घरोघरी योग पोचविण्याच्या कार्यासाठी अनेक व्यक्ती व संस्थां योगदान देत आहेत. योगाचे जीवनातील अनन्यसाधारण महत्त्व लक्षात घेऊन, त्याविषयी जोरदार संशोधनही देशात परदेशात चालू आहे. सर्वप्रथम १९२४ साली गुरुवर्य श्री.कुवलयांनंद यांनी लोणावळा येथे कैवल्यधाम ही संस्था योग संशोधनासाठीच स्थापन करून आधुनिक विज्ञानाच्या भाषेत योग मांडला व निरनिराळ्या यौगिक प्रक्रियांचे महत्त्व जगाला पटवून दिले.

योगाविषयी गैरसमज

योग हा शब्द ऐकला की समोर येतो हिमालयात भगवी वस्त्रे परिधान करून, दाढी-मिशा वाढवून, झोळी घेऊन फिरणारे विरागी व्यक्तिमत्त्व म्हणजे एक संन्याशी, घर संसार सोडून हिमालयात जाऊन राहणारा संन्याशी. योगाविषयी माणसाच्या मनात गूढ वलय असते. योगी म्हणजे काहीतरी चमत्कार करणारा, हवेत तरंगणारा, गायब होणारा, अनेक दिवस जमिनीत गाडून घेणारा वगैरे असा समज असतो. पण वरील तज्ज्ञांनी सामान्य संसारी माणूस योगाभ्यास करू शकतो हे पटवून दिले. स्वामी कुवलयांनंदांनी योगाचे वैज्ञानिक अधिष्ठान समजावून देऊन त्यातील गूढतेचे वलय कमी केले. तर योग म्हणजे सुख समाधानाची गुरुकिल्ली आहे, समृद्धीकडे नेणारा राजमार्ग आहे. मनोकायिक विकारावर तर योग हा रामबाण उपाय आहे. भल्या भल्या डॉक्टरांना चकमा देणारे मनोकायिक विकार योगापुढे मात्र नांगी टाकतातच. आज योगाचा प्रचार खूप वाढला आहे. अनेक योगतज्ञ ठिकठिकाणी योगवर्ग घेताना दिसतात. मात्र शिकून झाले की सराव प्रत्येक जण आपापल्या परीने सोयीने जसा वाटेल तसा करीत असतात. काळ-वेळ, जागा, इत्यादी गोष्टींचे नियम पाळताना दिसत नाहीत, तर काही जण चक्क फिरत फिरत प्राणायाम करीत असताना दिसतात. काही जण टीव्ही वर पाहून किंवा तयार सीडी पाहून करतात. खरं तर योग ही मनावर संस्कार करण्याची प्रक्रिया आहे. मनाला अंतर्मुख करण्याची प्रक्रिया आहे. शारीरिक स्तरावरील आसने व प्राणायाम यांच्या मानसिक परिणामांची प्रकर्षता जास्त आहे. व तेच अपेक्षित आहे. एकदा योगिक प्रक्रिया शिकल्यानंतर अभ्यास-सर्वविषयक जे नियम सांगितले आहेत. त्यांचा पाठपुरावा करणे आवश्यक आहे. ज्ञानेंद्रियांना, मनाला विषयापासून निवृत्त करणे व मनाला एकाग्र करण्याची प्रक्रिया योग आहे. त्यामुळे विहित नियम पाळणे आवश्यक आहे.

या विषयीचे मार्गदर्शन अन्य प्रकरणात आलेच आहे. याला जीवन ऐसे नाव-आधुनिक भाषेत सांगायचे तर योग ही एक जीवनशैली आहे. किंवा हल्ली त्यालाच 'आर्ट ऑफ लिव्हिंग' म्हणतात. जीवन जगण्याची कला ज्याला

उमगली तो आयुष्य खऱ्या अर्थाने जगला. भगवद्गीतेमध्ये श्रीकृष्ण योग : कर्मसु कौशल्य अशी योगाची संकल्पना मांडतात. कर्मातील कौशल्य म्हणजेच योग होय. शेवटी प्रत्येक माणसाची धडपड हि सुख आनंद मिळविण्यासाठीच आहे. आनंद हे अंतिम ध्येय आहे. आनंद हा भौतिक ऐहिक सुखातून मिळत नाही तर संतोषातून-समाधानातून, निरामय आरोग्यातून मिळतो. तसे नसते तर सर्व सुख, ऐश्वर्यात लोळणाऱ्या राजा, सम्राटांना, श्रीमंतांना झोप का येत नाही? पाश्चात देशात सर्व आधुनिक साधनांचा सुकाळ असताना सर्व मूलभूत गरजा नीट भागत असतानादेखील लोक मनोविकारानी का ग्रस्त होत आहेत? का व्यसनाधीन होत आहेत? आणि आता का ते योगाकडे वळलेत? का ते पाश्चात्य लोक योगावर एवढे संशोधन करीत आहेत? तर योग शिकविते संतोष, योग्य अंगी बाणविते समाधान, सद्गुती, नित्य अव्याहत योगाभ्यास जीवनात आणले योगवृत्ती, सम्यक ज्ञान, सम्यक विचार, सम्यक चरित्र भ.श्रीकृष्ण गीतेमध्ये योगाची व्याख्याच मुळी अशी करता 'समत्वं योग उच्यते.' योग माणसाला सम्यक, सद्गुती अवस्थेत आणून सोडतो. आजवरचा अनुभव असा की योगाकरिता आलेले साधक परस्पर विरोधी अशा कारणासाठी योग शिकण्यासाठी येतात. एकाच वर्गात वजन कमी करण्यासाठी व वजन वाढविण्यासाठी येतात व दोघांचे साध्य सिद्ध होते. काही खूप चंचल असतात तर काही एकदम शांत. चंचल असलेले थोड्याच दिवसात योगाभ्यासाने शांत होतात. व न बोलणारे आनंदाने बोलू लागतात. व्यक्तिमत्त्वाच्या सर्वच पैलूंचा विकास होऊ लागतो.

१.३ योगशास्त्राचा सर्वसाधारण इतिहास

पातंजल योगसूत्रे अतिशय गूढार्थक आहेत. गुरुशिष्य परंपरेने हे ज्ञान त्याकाळी दिले जात असे. केवळ १९६ सूत्रांतून योगदर्शन हेच मुळी एक मोठे आश्चर्य आहे. या सूत्रांचा आशय सविस्तरपणे अनेक टीकाकारांनी मांडला. त्यातील व्यास भाष्य हे जास्त प्रमाणित मानले जाते. शिवाय भोजाची राजमार्तंड टीका, भावगणेशाची प्रदीप, रामानंदांची मणीप्रभा, सदाशिवेंद्र सरस्वतींची योगसुधाकर या टीका मान्य पावल्या आहेत. या टीका संस्कृतमध्ये आहेत. श्री.कृष्णाजी केशव कोल्हटकर यांनी मराठीत लिहिलेला सार्थ व सविवरण पातंजल योगदर्शन अर्थात भारतीय मानसशास्त्र हा महाराष्ट्रात मान्यता पावलेला ग्रंथ आहे. योगालाच त्यांनी मानसशास्त्र म्हटले आहे. यावरून भारतीय खंडात मानसशास्त्राची संकल्पना फार पुरातन काळापासून होती हे त्यांनी स्पष्ट केले आहे. आज मानसशास्त्र म्हटले कि समोर सिगमंड फ्राईड, अँडलर, स्ट्राउट, वॉटसन, बुडवर्थ, इ. मानसशास्त्रज्ञांची यादी समोर येते. मात्र हे सर्व १००-

१५० वर्षातील शास्त्रज्ञ आहेत. आधुनिक मानसशास्त्राची संकल्पना ही केवळ १५०-२०० वर्षातली आहे. भारतीय अध्यात्म व संस्कृतीमध्ये मनाची संकल्पना हजारो वर्षापूर्वीची असून या मनाभोवतीच सर्व शास्त्रे, दर्शने, उपनिषदे गुंफली गेली आहेत. मनच सर्व ठिकाणी केंद्रीभूत असल्याचे दिसून येते. एवढेच नव्हे तर आयुर्वेदाने मनाला इंद्रियच मानले आहे. योग तर मनावर नियंत्रण आणणारेच शास्त्र आहे. पातंजल योगदर्शनांत तर याच मनाच्या व्यापारांचा सखोल विचार केला गेला आहे. आधुनिक मानसशास्त्राचे विचार त्यामानाने खूपच उथळ आहेत. भारतीय संस्कृतीमध्येही प्रथम मनाचाच विचार केला गेला आहे. एकदा माणसाचे मन सुधारले कि त्याचे जीवनच सुधारते आणि मनाला सुधारण्याचा एकच प्रभावी रामबाण उपाय म्हणजे योग: मन प्रशमन: उपाय: हा आहे. पातंजल योगदर्शनालाच विवेकानंदांनी राजयोग असे म्हटले आहे. राजयोग ग्रंथात त्यांनी पातंजल योगसूत्रे स्पष्ट केली आहेत. राजयोगाचा उल्लेख हठयोगातही आलेला आहे. हठयोग हा राजयोग सिद्धीसाठी शिडीसारखा आहे असे स्वात्मारामांनी म्हटले आहे.

पातंजल योगसूत्रांचे आणखी वैशिष्ट्य म्हणजे त्यांनी योगांगाच्या अनुष्ठानासाठी, किंवा प्रात्यक्षिकासाठी कोणतेही मार्गदर्शन केलेले आढळत नाही. कोणत्याही आसनाचे, प्राणायामाचे किंवा ध्यानविधीचे वर्णन आढळत नाही. या सर्व अंगांची तात्त्विक बाजू मांडली आहे. अंगांची व्याख्या, तत्व परिणाम सांगितले आहेत. प्रात्यक्षिकांचे मार्गदर्शन बहुधा गुरुशिष्य परंपरेने होत असावे. १२व्या शतकाच्या सुमारास हठयोगाची निर्मिती लिखित स्वरूपात होऊन त्यांत सर्व अंगांचे प्रयोजनरूप विस्तारीत वर्णन केले आहे. योगाभ्यासाची तयारी, (जागा, काळ, आहार, इत्यादी) प्रत्येक अंगातील वेगवेगळ्या क्रियात्मक प्रक्रियांचे वर्णन अनेक ग्रंथांत केले आहे. वेगवेगळ्या प्रकारची आसने, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया, मुद्रा, बंध, इत्यादी क्रिया योगांगांचा उल्लेख त्याकाळांत लिहिल्या गेलेल्या ग्रंथांत आढळतो.

या क्रियायोगांनाच हठयोग म्हटले गेले आहे. ह म्हणजे सूर्य, ठ म्हणजे चंद्र. शरीररूपी विश्वातील सूर्य व चंद्र यांचे संतुलन ठेवणारा मार्ग म्हणजे हठयोग होय. हकार: कीर्तित: सूर्य: ठकार: चंद्र उच्चते

सूर्यचंद्रमसोर्योगात् हठयोगो निजघते ॥ सिद्धसिद्धांत पद्धती.

हठयोगावर अनेक ग्रंथ उपलब्ध आहेत. त्यांच्या योगाविषयी वेगवेगळे प्रवाह व परिभाषा आहेत. मात्र लक्ष्य एकच आहे ते म्हणजे कैवल्यप्राप्ती किंवा समाधि. पातंजलिनी जसे यम-नियमादि आठ अंगे सांगितली आहेत तसेच या हठयोगकारांनी हीच अंगे वेगळ्या पद्धतींनी सांगितली आहेत. आज हठयोगातील या ग्रंथांचा उपयोग योगाभ्यासासाठी

केला जातो ते ग्रंथ आहेत हठप्रदिपिका, घेरंडसंहिता, शिवस्वरोदय, योगतारावली, गोरक्षसंहिता यांतील कांही ग्रंथांची वैशिष्ट्ये आपण अभ्यासणार आहोत.

घेरंड संहिता हा योगावरील अर्वाचीन ग्रंथ असून सतराव्या शतकाच्या उत्तरार्धात लिहिला गेला असावा असे मानले जाते. हा ग्रंथ घेरंड ऋषिंनी लिहिला असून, शिष्य राजा चंद्रकपालिका याला योगाविषयी केलेल्या उपदेश रूपांत आहे. हा नाथ संप्रदायातील ग्रंथ आहे. यामध्ये ३१७ श्लोक असून सात उपदेश सांगितले आहेत.

या संहितेत शरीराला घटाची उपमा दिलेली आहे. पूर्वजन्मीच्या चांगल्या वाईट कर्मांनी घट रूपी शरीर निर्माण केले होते. पुनः कर्माची निर्मिती होते असे चक्र अनंत काळ चालू राहते. या जन्म मरणाच्या फेऱ्यातून सुटका करायची असेल तर योगरूपी अग्निने त्याला भाजून शुद्धी करावी व जन्म मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्त व्हावे असे सांगितले आहे.

१.४ योगातील विविध प्रवाह-हठयोग, मंत्रयोग, गोरक्ष संहिता, इत्यादी

मागील शतकांत अनेक श्रेष्ठ योगतज्ञांनी अखंड मेहनत करून, त्यावर संशोधन करून योग आज सामान्य माणसांच्या घरात, व्यक्ती-व्यक्तीपर्यंत पोहचविला आहे. त्याचे श्रेष्ठ स्वामी विवेकानंद, श्री शिवानंद सरस्वती, सत्यानंद सरस्वती, कुवल्यानंद, विज्ञानानंद, सदाशिवराव निंबाळकर यांना दिले पाहिजे.

ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अभ्यासयोग, ध्यानयोग, अनासक्ति योग अशा विविध मार्गातून लोकांपुढे चित्तवृत्तिनिरोध सांगून याला जो भावेल, सोपा वाटेल; तो मार्ग याने त्याने स्वीकारावा. नारद पुराणांतही योगासनांचा उल्लेख आढळतो. विष्णू पुराण, गरुड पुराण, मार्कंडेय पुराण, इत्यादी वाङ्मयातही योगप्रक्रियांचा उल्लेख आढळून येतो.

योग हा शब्द संस्कृत भाषेतील युज या मूळ धातू पासून बनलेला असून युज याचा अर्थ जोडणे, एकत्र आणणे, मिलन होणे, असा आहे. हे आपण मागे बघितले आहे. योगशास्त्राचा उल्लेख हा वेद व उपनिषदामध्ये आढळतो. वेदामध्ये योगाविषयी उल्लेख फार कमी आढळतो. मात्र उपनिषदामध्ये अनेक वेळा योगाचा उल्लेख आलेला आहे. कठोपनिषदांत योगशास्त्राचे स्वरूप, तसेच तो कसा करावा याचा उल्लेख आलेला आहे. बऱ्याच उपनिषदांत योगाचे ज्ञान विखुरलेले आहे. वेदांतामध्ये आसनाची व्याख्या स्वस्वरूपे समासन्नता ॥ अशी केलेली आढळते व काही आसनांचे वर्णन आढळते. उपनिषदांत ही योगाची व्याख्या अनेक ठिकाणी आढळते वेद व उपनिषदांचा सार असलेला दुसरा ग्रंथ म्हणजे भगवद्गीता, हा १८ अध्यायात. १८

योग सांगणारा आहे. अगदी विषाद योगापासून सुरुवात करून शेवटचा १८ वा मोक्षसंन्यास योग सांगितला आहे. यातील ६ व अध्याय हा पूर्णतः योगशास्त्राला वाहिलेला असून योगसाधनेचे सर्व विधी यथासांग सांगितलेले आहेत. एवढेच नव्हे तर योगी होणे किती श्रेष्ठतेचे आहे. हेही भगवान श्रीकृष्ण खालील श्लोकातून अर्जुनाला सांगतात.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।

कर्मिभ्यश्च धिको योगी तस्मद्योगी भवार्जुन ॥

योग म्हणजे चित्त वृत्तींचा निरोध. हा निरोध अनेक, अनेक मार्गांनी, अनेक साधनांच्या माध्यमातून साधता येतो. असे १८ योग गीतेत सांगितले आहेत. ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, लययोग, अशा विविध मार्गातून लोकांपुढे चित्तवृत्ती निरोध सांगून ज्याला भावेल, सोपा वाटेल, तो मार्ग ज्याने त्याने स्वीकारावा. नारद पुराणांतही योगासनांचा उल्लेख आढळतो. विष्णू पुराण, गरुड पुराण, मार्कंडेय पुराण. इ वाड्मयातही योगप्रक्रियांचा उल्लेख आढळून येतो. भारतीय अर्थशास्त्रामध्ये दर्शनशास्त्राना अन्योन्य महत्त्व आहे. मुख्य म्हणजे जी दृष्टीने सांगितली आहेत, त्यातील एक योगदर्शन आहे. महामुनी पतंजली यांनी योगशास्त्राला दर्शनाचा दर्जा प्राप्त करून दिला. इतकी त्यांची प्रतिभा मोठी होती. पतंजलीच्या काळ हा इ. स. पूर्व २५०० वर्ष मानला जातो. परंतु या पूर्वीच्या वेद-उपनिषद-पुराण गंधात ही उल्लेख आढळत असल्याचे योगशास्त्र कोणी सांगितले असा प्रश्न पडतो. योगाचा आद्य प्रवक्ता हा खरे तर सूत्रात्मा हिरण्यगर्भ मानला जातो. असा याज्ञवल्क्यस्मृती मध्ये उल्लेख आहे. हिरण्यगर्भ प्रोक्त योगाचा अनुवाद शेषावतार कृपासिंधू भगवान पतंजलींनी केला आणि म्हणूनच पतंजलींनी योगसूत्रांची सुरुवात अथयोग - अनु-शासनम/अशी केली. अनु हा शब्द हेतूतः घालून योगाचे कर्तेपण त्यांनी स्वतःकडे घेतलेले नाही. वेदाचा उदगाहताही हिरण्यगर्भाला मानले गेले आहे. हिरण्यगर्भो योगस्य प्रोक्ता नान्यः पुरातनः इति./वेद आणि योग ही एकाच शास्त्राची दोन अंगे मानली गेले आहेत. वेदांत दर्शन हे उपपत्त्यात्मक (तात्विक-Theoretical) अंग आहे. तर योग हे त्याचेच प्रयोगात्मक (प्रात्यक्षिक-Practical) अंगे मानले गेले आहेत. व हे दोन्ही मिळून ब्रह्मविद्या परिपूर्ण होते असे मानले गेले आहे. आज योगात अनेक प्रवाह प्रचलित आहेत. त्यातील पातंजल योग दर्शन सर्वात प्राचीन व आजही मान्यताप्राप्त आहे. याशिवाय हठयोगातील हठप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवस्वरोदय, सिद्धसिद्धांत योग इत्यादी ग्रंथांचाही संदर्भ योगाभ्यासासाठी घेतला जातो.

योगशास्त्र हे अतिशय व्यापक आहेच. मानवी जीवनाच्या सर्वच अंगांवर संस्कार करून त्यांचा अतीउच्च पातळीपर्यंत विकास करणे हेच योगाचे साध्य आहे. हे साध्य गाठण्याकरिता अनेक मार्ग असणे शक्य आहे. हा विचार अनेक वर्षांपासून

केलेलाच आहे. म्हणून निरनिराळे तंत्रे वापरून हे साध्य साधता येऊ शकते म्हणून अशी अनेक तंत्रे पूर्वी विकसित करण्यात आली. त्यातील चांगली व परिणामकारक तंत्रे आजपर्यंत टिकून राहिली आहेत.

आधुनिक काळात तर योगाचा प्रसार सान्या जगात चालू आहे. योगाची महती कळल्यामुळे अनेकजण योग शिकताहेत व अनेकजण शिकवताहेत. त्यामुळे अनेक संस्थाही निर्माण झाल्या व प्रत्येक संस्थेने आपापले तंत्र विकसित केले. भारतात व भारताबाहेरही अशी अनेक तंत्रे विकसित केली गेली. त्यातील ज्यांचे परिणाम चांगले वाटले ती तंत्रे अजूनही प्रचारात आहेत.

या दोन्ही प्रकारच्या प्रवाहांचा आपण थोडक्यात विचार करू.

प्राचीन प्रवाह

सगळ्या योगांचा प्रारंभ पतंजलीपासून झाला हा जगमान्य सिद्धांत आहे. “पतंजलीचा योग” या नावानेच हा योग प्रसिद्ध आहे. स्वामी विवेकानंदांनी राजयोग या नावाने पतंजलीच्या योगसूत्रांचा खुलासा केल्याने याला राजयोग असेही नामाभिधान मिळालेले आहे.

पतंजलींनी आपल्या योगसूत्रात एकूण आठ मार्ग सांगितले. परंतु त्यांनी अष्टांग योगावरच अधिक भर दिला व त्याचे अतिशय तपशिलात वर्णन केले. त्यामुळे हा मार्ग पतंजलींचा अष्टांग योग म्हणूनही प्रचारात आहे.

बाराव्या शतकांत लिहिला गेलेला ग्रंथ हठयोगप्रदीपिका आज उपलब्ध आहे व त्यानंतर हठयोगावरील अनेक ग्रंथ लिहिले गेले. यामुळे “हठयोग” असा नवीन प्रवाह निर्माण झाला. यात पतंजलींची आठ अंगे कमी अधिक फरकाने आहेत. म्हणजे स्वात्मारामांनी चार अंगे सांगितली. आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी, घेरंड ऋषींनी सात अंगे सांगितली. षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम ध्यान व समाधी. एकूण हठयोगात आसन, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया व ध्यान समाधी ही अंगे आहेतच. फक्त पतंजलींनी न सांगितलेल्या शुद्धिक्रिया, मुद्रा या हठयोगात नवीन सांगितलेल्या आहेत. आणखी एक महत्त्वाचा फरक म्हणजे पतंजलींनी अतिशय थोडक्यात व व्याख्येच्या स्वरूपात आसन, प्राणायामांचा उल्लेख केला आहे. मात्र हठयोगातील आसन, प्राणायाम, शुद्धिक्रियांचाच अभ्यास सर्वत्र केला जातो.

या दोन्ही योगांशिवाय “मंत्रयोग” ही अधिक प्रचारात आहे. निरनिराळ्या देवतांचे मंत्र अनेक ऋषींनी रचलेले आहेत. गायत्री मंत्र, महामृत्यंजय मंत्र असे अनेक मंत्र प्रचारात आहेत. यातील बरेच मंत्र वेदात सापडतात. म्हणजे हे शास्त्र अती प्राचीन आहे. पतंजलींच्याही पूर्वीचे आहे. परंतु याला स्वतंत्र असा ग्रंथ नाही. निरनिराळ्या मंत्रांचा जप करणे हीच यातील महत्त्वाची प्रक्रिया आहे. एखाद्या

मंत्रात जेवढी अक्षरे आहेत, तितके लाख जप केला की एक पुरश्चरण झालं असे मानतात. येवढ्या मोठ्या संख्येने जप करायचा असतो. प्रत्येक मंत्रात असलेल्या अक्षरांच्या समूहाला प्रचंड सामर्थ्य प्राप्त झालेले असते. त्यामुळे या जपामुळे पुष्कळच चांगले परिणाम होतात. पतंजलींनीही ओंकार या एकाक्षरी मंत्राचा जप करायला सांगितलेले आहेच.

तज्जपः तदर्थभावनम् ।

हठयोगासारख्या काही प्रक्रियांच्या विशिष्ट संकलनातून एक प्रवाह निर्माण झालेला आहे. “तंत्रयोग” या नावाने यात आसन, प्राणायाम, आसन, प्राणायाम, मंत्रजप, ध्यान आदि प्रक्रिया सांगितलेल्या आहेत. यात मुख्यतः दोन मार्ग आहेत. इतरांच्या कल्याणाकरिता वापरला जाणारा दक्षिणमार्ग व इतरांच्या अकल्याणाकरिता वा त्रासांगरिता वापरला जाणारा वाममार्ग. हठयोगातील कुंडलिनी जागृतीचा विषय याही मार्गात सांगितलेला आहे. या मार्गातील अनेक प्रक्रिया गुप्त असून त्या योग्य गुरुमुखातूनच मिळू शकतात.

वरवर पहाता अतिशय सोपा वाटणारा भक्तियोग खूपच लोकप्रिय आहे. ईश्वरावर पूर्ण श्रद्धा ठेऊन त्याचे भजन, पूजन, किर्तन करायला सांगणारा हा योग श्रद्धालू साधकांच्या जीवनात आनंदाचा प्रकाश पसरवतो. भक्तियोगावर स्वतंत्र ग्रंथ नसला तरी अनेक संतांनी विविध प्रकारचे लेखन करून विपूल वाङ्मय निर्माण केलेले आहे. एकनाथ, ज्ञानेश्वर, तुकाराम, रामदास आदी अनेकांनी यात भर घातली आहे. या संतश्रेष्ठांच्या कार्यामुळे भक्तियोग तळागाळातील लोकांपर्यंत पोहोचलेला आहे. भक्तियोगाचे नऊ प्रकार सांगणारा श्लोक पुढीलप्रमाणे आहे.

श्रवणं किर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम् ।

अर्चनं वंदनं दास्यं सख्यं आत्मनिवेदनम् ॥

या महत्त्वाच्या योगांबरोबरच क्रियायोग हा शब्द खूप प्रचारात आहे. पण अनेक सिद्ध पुरुषांनी याचे तंत्र आपापल्या पद्धतीने सांगितले आहे. पतंजलींनी तपःस्वाध्याय ईश्वर प्रणिधानानि क्रियायोगः । असे सांगितले आहे. बिहारच्या परमहंस सत्यानंदजींनी क्रियायोग सांगतांना कुंडलिनी जागृतीकरिता आसन, प्राणायाम, ध्यानादि प्रक्रिया सांगितल्या आहेत. योगदा इन्स्टिट्यूटचे योगानंद महाराजांनीही क्रियायोग साधन सांगितली. पण ती गुप्त ठेवली जाते. केवळ दीक्षा घेणाऱ्या साधकालाच ते ज्ञान दिले जाते. याखेरीज अनेक ठिकाणी क्रियायोग शब्द वापरला जातो.

स्वामी विवेकानंदांनी राजयोग, कर्मयोग, प्रेमयोग व भक्तियोग अशी चार स्वतंत्र पुस्तके लिहून चार योगांवर प्रकाश टाकलेला आहे.

एकूणच योगाच्या व्यापकतेला सीमा नाहीच हेच खरे !

शिवस्वरोदय

या ग्रंथाचा कर्ता अज्ञात असून हा ग्रंथ शिव-पार्वती संवाद रूपांत लिहिला गेला आहे. या ग्रंथात ३९५ श्लोक आहेत. ग्रंथात विशेषतः प्राणायाम व नाडीविज्ञान यांचे विवरण अधिक आहे. तसेच नाडी चलनाचे व्यावहारिक उपयोग सांगितले आहेत.

नाडीविज्ञान कथन करतांना शरीरांत एकूण ७२हजार नाड्या सांगितल्या असून त्यातील इडा, पिंगला व सुषुम्ना या तीन नाड्या महत्त्वाच्या आहेत. यावेळी डाव्या नाकपुडीने श्वास चालू असतो तेव्हा इडा नाडी चालू असते, हिलाच चंद्रस्वर असेपण म्हणतात. तसेच जेव्हा उजव्या नाकपुडीने श्वास चालू असतो तेव्हा पिंगला नाडी चालू असते, हिलाच सूर्यस्वर असे म्हटले जाते. यावेळी दोन्ही स्वर (नाकपुड्या) चालू असतात त्यावेळी सुषुम्ना नाडी चालू असते, या नाडीवरून शुभाशुभ कर्मफलांचे वर्णन या ग्रंथात केले आहे. शुभ कार्य करतांना चंद्र स्वर चालू असेल तर कार्य सिद्धिस जाते असे सांगितले आहे. सुषुम्ना नाडी चालू असतांना मोक्षासाठी केलेली साधना फलद्रुप होते. तसेच या ग्रंथात पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश या पंचमहाभूतांचेही वर्णन केले आहे. आरशावर श्वास सोडला असता जो आकार आरशावर प्रगट होईल त्याप्रमाणे त्या तत्त्वाचे फल वर्णन केलेले आहे. चौकोन, अर्धचंद्र, त्रिकोण, वर्तुळ, अनेक बिंदू हे क्रमाने पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश यांचे आकार आहेत. युद्धकाळ, यात्रा यांचे शुभाशुभ फल, प्रश्नफल, वशीकरण, गर्भाधान, संवत्सर फल, रोगप्रकरण, प्राणायाम, इ.चे विवेचन या ग्रंथात केले आहे.

गोरक्षसंहिता (योगसिद्धांत पद्धती)

हा अवधूत नाथ संप्रदायातील ग्रंथ गोरक्षनाथांनी लिहिला आहे. परंपरेनुसार गुरुवंदनेनेच या ग्रंथाला सुरुवात झाली आहे. गोरक्षनाथांनी आदिनाथांना वंदन केले आहे.

बंगालमधील चंद्रगिरी येथे सरस्वती नावाची मुलबाळ नसलेली ब्राह्मण स्त्री रहात होती. एकदा मत्स्येंद्रनाथ तिच्याकडे भिक्षेसाठी आले असता तिने तिचे दुःख त्यांना सांगितले. त्यांनी तिला मंतरलेली चिमूटभर विभूति दिली. पण तिचा या गोष्टीवर विश्वास नसल्याने ती विभूति तिने उकिरड्यावर टाकून दिली. बारा वर्षांनी पुनः ऋषि मत्स्येंद्रनाथ परत आले. सरस्वतीने त्यांना सर्व हकिकत सांगितली. नंतर ते उकिरड्याजवळ आले, त्यांनी अल्लख अशी हाक मारताच त्या उकिरड्यातून आदेश म्हणत एक तेजः पुंज मुलगा बाहेर आला. तोच गोरक्षनाथ होय.

११ किंवा १२व्या शतकांत गोरक्षनाथांचा काळ मानला जातो. ते लहानपणापासूनच अतिशय विरक्त होते. गोरक्षसिद्धांतात त्यांना ईश्वरी संतान म्हटले आहे. हिंदीतील त्यांचा गोरखबानी ग्रंथ प्रसिद्ध आहे. अमरनाथ, गहिनीनाथ, उजैन चा राजा

भृहरी, विमलादेवी, बाबारतन हाजी, जालंधरनाथ हे त्यांचे शिष्य होत.

गोरक्षनाथांनी योगाची सहा अंगे (आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) सांगितली आहेत. यम-नियमांचा यात उल्लेख नाही. गोरक्षसंहितेलाच षडांग योग म्हटले आहे.

पंचमहाभूतांपासून शरीराची उत्पत्ती, अंतःकरण विचार, शरीरातील नाडीजाल, दहा प्रकारचे प्राण, गर्भधारण, गर्भाची वाढ, जन्म, ब्रह्मांडाची उत्पत्ती यांचा विचार या ग्रंथात आहे. शरीराचा विचार करतांना नऊ चक्रे, सोळा आधार यांचे वर्णन केले आहे. चक्रांवर ध्यान केल्याने सिद्धि व अलौकिक सामर्थ्य मिळते असे सांगितले आहे. नंतर त्यांनी योगांगाचे वर्णन केले आहे. ८४ लाख आसनांतील फक्त दोनच आसने गोरक्षनाथांनी निवडली आहेत, ती आहेत, सिद्धासन व पद्मासन. या दोन आसनांमुळे सर्व योगक्रिया सिद्ध होतात असे सांगितले आहे. मोक्षासाठी कुंडलिनी जागृति आवश्यक असल्याचे सांगितले आहे. त्यासाठी शक्तिचालिनी, महामुद्रा, खेचरी, योनिमुद्रा यांचे वर्णन केले आहे. तीन बंधांचेपण वर्णन केले आहे. तसेच ओंकार जपाचे महत्त्व सांगितले आहे.

प्राणायामांत नाडीशोधन प्राणायाम सांगितला असून पूरक, कुंभक व रेचक यांचे प्रमाण १० : १६ : १२ असे सांगितले आहे. पुढील भागांत वस्त्रधौति, बस्ती, त्राटक, नेती, नौलि, कपालभाती, इ. शुद्धिक्रियांचे वर्णन केले

आहे. शुद्धिक्रियांमुळे शरीरातील मल दूर होऊन स्थूलता व कफविकार दूर होतात. शरीरातील नऊ द्वारांना रोखले कि कुंडलिनी जागृत होऊ शकते. प्राणायाम सर्व रोग नाशक आहे, मात्र अयोग्य रितीने केल्यास सर्व रोगकारक असल्याचा इशारा हठप्रदिपिकेप्रमाणे येथेही केला आहे. बारा प्राणायामाने एक प्रत्याहार, बारा प्रत्याहाराने एक धारणा (१४४), बारा धारणेने (१७२८) ध्यान व बारा ध्यानाने (२०७३६) प्राणायामाने समाधि सिद्ध होते असे गणित सांगितले आहे. प्रत्याहारांत मनाचे पंचज्ञानेंद्रियांवरील नियंत्रण सांगितले आहे. आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार यांच्या अभ्यासानंतर धारणेचा अभ्यास करावा असे सांगितले आहे. धारणा म्हणजे चित्तांला स्थिर करणे, निश्चित करणे अशी व्याख्या केली आहे. पंचमहाभूतावर धारणा केल्यास त्यांच्यावर नियंत्रण मिळविता येते. धारणेनंतर ध्यान या अंगाचे सगुण व निर्गुण असे दोन प्रकार सांगितले असून षट्चक्रावर ध्यान करण्यास सांगितले आहे.

ध्यानांत परिपक्वता आल्यानंतर समाधि अवस्था प्राप्त होते. आत्मस्वरूपाचा साक्षात्कार झाल्यावर यथार्थ ज्ञान होते. पंचज्ञानेंद्रियांची वृत्ती आत्मस्वरूपांत लीन झाली कि समाधि साध्य होते असे सांगितले आहे. आत्मा व परमात्मा अभेदरूपाने एक होणे म्हणजे मोक्ष होय. समाधि अवस्थेत योग्याला शस्त्र, अस्त्र यांचे भय रहात नाही.

या ग्रंथातील कांही श्लोक हठप्रदिपिका व घेरंडसंहिता या ग्रंथांमधून घेतलेले आहेत.

घटक २ : प्रमुख योग शाखांचा परिचय

२.१ पातंजल योगसूत्र संक्षिप्त परिचय

२.२ अष्टांग योगाची पार्श्वभूमी आणि सविस्तर वर्णन (बहिरंग आणि अंतरंग योग)

२.३ हठप्रदिपिकेनुसार चतुरंग योग

२.४ घेरंड संहितेनुसार सप्तांग योग

२.१ पातंजल योगसूत्र संक्षिप्त परिचय

पातंजली महामुनिः

योगशास्त्र हे सूत्रबद्ध करण्याचे व त्याला दर्शनाचा दर्जा प्राप्त करून देण्याचे श्रेय महामुनि पतंजलिकडे जाते. आज हा ग्रंथ मुलभूत व प्रमाणित मानला जातो. पतंजलि महामुनिंचा काळ इ.स.पूर्व २५०० वर्षे असा मानला जातो. म्हणजे त्यांचा काळ बौद्धकालीन मानला जातो. त्यांना शेषाचे अवतार मानले जाते. एकदा भगवान विष्णु अर्धवट झोपेत असतांना शिवाने तांडव सुरु केले. तांडव पाहून विष्णुला अत्यानंद झाला. त्याचा आनंद त्याच्या शरीरांत मावेना व तो फुगु लागला. त्याचा भार शेषाला असह्य झाला व तो फुत्कार टाकू लागला तेव्हा लक्ष्मीने विष्णुला जागे केले. शेषाने विष्णूकडे तांडवनृत्य पाहण्याची इच्छा व्यक्त केली. त्यावेळी विष्णूने त्याला मनुष्य जन्म घ्यायला सांगितले. गोनर्द देशांत गोणिका नावांची निपुत्रिक स्त्री तपश्चर्या करीत होती. शेषाने तिचा पुत्र होण्याचे ठरविले. ती सूर्याला अर्धय देत असतांना तो सूक्ष्मरूपाने तिच्या ओंजळीतून पडला व त्याचाच तिने पुत्र म्हणून स्वीकार केला. ओंजळीतून तो पडला म्हणून त्याचे नांव पतंजलि पडले.

त्यांचे अध्ययन तक्षशीलेला झाले. चिदंबरला त्यांनी तपश्चर्या करून शिवाला प्रसन्न करून घेतले. शिवाने त्यांना तांडव करून दाखविले आणि त्यांना लिखाण करण्याची आज्ञा केली. चिदंबर क्षेत्रीच त्यांनी लिखाण केले.

पातंजलिनी पाणिनी व्याकरणावर विस्तृत विवरण महाभाष्य या ग्रंथातून केले. हिरण्यगर्भ प्रोक्त योगशास्त्रावर योगसूत्रे पतंजलिनीच लिहिली आहेत व आयुर्वेदशास्त्रावरील मूलभूत संहिता चरक संहिता ही पतंजलिनीच लिहिली. या तीनही कृती पतंजलिच्याच नावे मानल्या जातात. त्यांना आज प्रमाण मानले जाते. एवढी पतंजलिची महान विद्वत्ता होती. राजा भर्तृहरिने त्यांना खालील श्लोकांतून वंदना दिली आहे.

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनाम् पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ॥

वेद, उपनिषद, पुराणग्रंथ आदि ठिकाणी विखुरलेले योगज्ञान पतंजलीनी संकलित करून त्याची व्यवस्थितरित्या सूत्राच्या माध्यमातून मांडणी केली. ती मांडणी इतकी सुलभ, परिपूर्ण व ज्ञानप्रकाश टाकणारी होती कि योगशास्त्राला दर्शनाचाच दर्जा प्राप्त झाला व आजही तो प्रमाणभूत मुलभूत ग्रंथ मानला जातो.

अंतःकरण चतुष्टय व आत्मा याविषयीच्या विविध संकल्पना पाहिल्यावर योगावरील जो मुलभूत ग्रंथ पातंजल योगदर्शन याकडे पुनः वळू या. पहिल्या समाधिपादात त्यांनी योगाची व्याख्या सुरवातीलाच करून नंतर वृत्ति, त्यांचे प्रकार, वृत्ति संयमानाचे मार्ग, चित्तप्रसादन, इ. चे वर्णन केले आहे. यातील काही सूत्रांचा तपशील आता आपण पाहू या.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ पा.यो.सू. १-२ ॥

योग म्हणजे चित्ताच्या वृत्तिचा निरोध होय.

व्यवहारतः चित्त म्हणजे मन असे समजले जाते. पण चित्त व मन यांच्यात खूप फरक आहे. अंतःकरण चतुष्टय, जे अंतःकरणाचे चार घटक आहेत त्यांत चित्त व मन हे घटक येतात. (दुसरे दोन घटक म्हणजे बुद्धि आणि अहंकार होत.) त्यामुळे मन व चित्त हे योगाच्या दृष्टीने वेगवेगळेच घटक आहेत. मन हे संकल्पविकल्पात्मक आहे, कर्माची प्रेरक शक्ती आहे. तर चित्त म्हणजे पूर्वानुभवाचे संस्कार साकल्य होय किंवा पूर्वानुभवांची साठवण होय किंवा चित्त म्हणजे अंतःकरणातल्या या भागांत ज्ञानेंद्रियांनी ग्रहण केलेले ज्ञान साठविले जाते तो घटक होय. या चित्तामध्ये सतत विचार म्हणजेच वृत्ति किंवा प्रतिक्रियात्मक प्रवाह अखंड चालू असतात. विचार चालू नाही अशी व्यक्ति सापडणेच मुश्किल. मग ही वृत्ति कोणत्याही प्रकारची असू शकेल. त्याला अनुसरून शास्त्रांत चित्ताचे तीन गुण सांगितले आहेत. ते म्हणजे सत्व, रज आणि तम. त्यांच्या कमी आधिक्याने वृत्ती सात्विक, राजसिक व तामसिक होत असतात. चित्तांत अव्याहतपणे चालणाऱ्या या वृत्तीचा निरोध करणे म्हणजेच योग होय. आता निरोध करणे म्हणजे विरोध असा अर्थ इथे अभिप्रेत नाही. निरोध म्हणजे वृत्ती /विचार कमी करणे, विचारांची मालिका खंडित करणे होय. विरोधाच्या भूमिकेतही विचारांचा प्रवाह थांबत नाही. म्हणून निरोध जास्त सयुक्तिक आहे. दोन विचारांतील कालावधी वाढवित नेणे म्हणजे आपोआपच वृत्तीची संख्या कमी कमी करीत आणून अत्यंत सूक्ष्म विषयावर स्थिरावणे किंवा संस्कार मात्र शिल्लक राहणे ही अवस्था होय. यालाच योगांत समाधि ची अवस्था म्हटले जाते. या चित्तवृत्तीच्या निरोधाच्या अवस्थेत मनावरील संस्कार, बुद्धी, अहं सर्व काही विलयास प्राप्त होतात, शिल्लक राहतो तो निखळ, निर्मळ, आत्मिक आनंद. रजोगुण व तमोगुण पूर्णतः लय

पावतात. अशी ही एकाग्रतेची अवस्था म्हणजेच चित्तवृत्ती निरोधाची अवस्था होय.

पातंजल योगसूत्रे ही १९६ असून त्यांचे ४ पादांत वर्गीकरण केले आहे. योगशास्त्र हे आठ अंगात मांडले गेले आहे. म्हणून त्याला अष्टांगयोग म्हटले गेले आहे. ती अंगे आहेत- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि. पातंजल योगसूत्राचे चार पाद पुढीलप्रमाणे आहेत.

(१) समाधिपाद, (२) साधनपाद, (३) विभूतीपाद, (४) कैवल्यपाद.

(१) **प्रथमपाद** : समाधिपाद:- समाधिपादांत ५१ सूत्रे आहेत. या पादांत त्यांनी योगाची योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। अशी व्याख्या सुरुवातीलाच केली आहे. वृत्तिचे पाच प्रकार, त्यांचे पुनः दोन उपप्रकार, क्लेशांचे पाच प्रकार, त्यांच्या निरोधाचे उपाय या पादांत सांगितले आहेत. चित्तप्रसादनाचे विविध उपाय, अंतराय, विक्षेप सहभुव यांचे वर्णन आले आहे. तसेच संप्रज्ञात, असंप्रज्ञात, सबीज, निर्बीज समाधि, ऋतंभरा प्रज्ञा याविषयीची सूत्रे या पादांत आली आहेत. अष्टांग योगाचे जे शेवटचे अंग समाधि त्याविषयीची सूत्रे या पादांत अंतर्भूत आहेत.

(२) **द्वितीयपाद** : साधनपाद: या पादांत ५५ सूत्रे आहेत. या पादामध्ये समाधि-सिद्धीकडे जाण्याच्या या पायऱ्या आहेत, त्यातील पहिल्या पांच पायऱ्या (किंवा अंग) यांचे वर्णन या पादांत आहे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहाराचे या पादांत वर्णन आहे. यांनाच बहिरंग योग असे म्हणतात. पतंजलिनी या पादातील पहिल्या सूत्रांत त्यांना क्रियायोग म्हटले आहे. तप, स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान यांना क्रियायोग म्हटले आहे. अष्टांगयोग, पांच यम, पांच नियम, आसनासंबंधी तीन सूत्रे, प्राणायामासंबंधी पांच सूत्रे व प्रत्याहारासंबंधी सूत्रे या पादांत सांगितली आहेत. तसेच अविद्यादि पांच क्लेश, क्लेशांचा निरास कसा करावा, इत्यादी सूत्रेपण याच पादांत आहेत.

(३) **तृतीयपाद** : विभूतीपाद: या पादांत ५६ सूत्रे आहेत. विभूति म्हणजे सिद्धी. योगांगाच्या सतत अनुष्ठानामुळे अनेक प्रकारच्या सिद्धी प्राप्त होतात. त्याविषयीची सूत्रे या पादांत आहेत. म्हणून याला विभूतिपाद म्हणतात. या पादांत धारणा, ध्यान, समाधि या शेवटच्या तीन अंगाविषयी सूत्रे असून या तीन अंगांना अंतरंग योग संबोधले जाते. यांनाच संयम असे म्हटले आहे. या तीन अंगांच्या अनुष्ठानाने प्राप्त होणाऱ्या विविध सिद्धीविषयी सूत्रे या पादांत दिली आहेत.

(४) **चतुर्थपाद** : कैवल्यपाद: यांत ३४ सूत्रे आहेत. अष्टांगाच्या अनुष्ठानामुळे चित्तातील रजोतम गुणरूप अशुद्धिचा पूर्ण

क्षय होतो. शुद्ध झालेल्या चित्तांत ज्ञानाचा प्रकाश पडून ते अंतर्मुख होते. प्रकृति अंतर्धान पावते, विश्व अंतर्धान पावते व योगी स्वचैतन्यात एकरूप होऊन जातो, स्वस्वरूपांत स्थित होतो. ही अवस्था कैवल्याची किंवा मोक्षाची होय.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ पा.यो.सू. १ - ३ ॥

यावेळी चित्तातील वृत्तिचा निरोध होतो तेव्हा द्रष्टा आपल्या मूळ स्वरूपांत येतो म्हणजेच त्याला आत्मदर्शन होते, जे योगाचे ध्येय आहे. द्रष्टा म्हणजे मुमुक्षु. म्हणजे मोक्षाची इच्छा करणारा, मुमुक्षु होय. योगामध्ये द्रष्टा म्हणजे आत्मा किंवा चैतन्य होय. पण चित्तामध्ये त्रिगुणात्मक वृत्ति निर्माण झाल्यामुळे तो आत्मा त्या वृत्तिसारूप्या सारखा दिसतो. तो जेव्हा निरुद्ध अशा अवस्थेत असतो तेव्हा प्रकाशमान असतो, स्फटिकासारखा असतो. स्फटिक ज्या रंगाच्या सान्निध्यांत येईल तसा त्याचा रंग दिसतो. पण त्या रंगापासून दूर झाला कि पुनः स्वच्छ निर्मळ दिसू लागतो. तसेच चैतन्यरूप आत्मा वृत्तिनी वेढला गेला कि त्या वृत्तीप्रमाणे पण निरोध झाला कि पुनः आपल्या पूर्वस्थितीत- आनंदमय, चैतन्यमय स्थितीत अवस्थित होतो.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ पा.यो.सू. १- ४ ॥

चित्तांत निरोधाची अवस्था नसतांना तो द्रष्टा चित्तातील वृत्तिशी सारूप्य झाल्यासारखी अवस्था असते. स्फटिकासारखा शुद्ध-निर्मळ असणारा आत्मा चित्तवृत्तिनी युक्त झाला कि त्याचे स्वरूप त्या वृत्तिसदृश होते. स्फटिक लाल रंगावर ठेवला कि तो लाल दिसतो. तसेच वृत्ति जशा असतील तसे द्रष्ट्याचे स्वरूप राहिल. त्याच्यात सत्व-रज-तमादि गुणांचा प्रादुर्भाव होतो व द्रष्टाच त्या भावांनी युक्त असा वाटू लागतो.

या वृत्ती असंख्य प्रकारच्या आहेत. पतंजलिनी या सर्व वृत्तीचे ५ प्रकारांत वर्गीकरण खालील सूत्रातून केले आहे.

वृत्तयः पंचतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ पा.यो.सू. १-५ ॥

वृत्ति या ५ प्रकारच्या असून त्या क्लेशयुक्त व अक्लेशयुक्त अशा आहेत. निरोध जो करावयाचा आहे तो क्लेशयुक्त वृत्तीचा. अक्लेशयुक्त वृत्तीचा निरोध करण्याची आवश्यकता नाही. वृत्ती जोपर्यंत नियंत्रणांत असतात तोपर्यंत त्या अक्लेशात्मक असतात. त्यातून कोणताही त्रास संभवत नाही. कांही अनुचित घडले असता समाज कंटक दंगल, हाणामारी, लुटालूट करतात, पण पोलिस आले कि सर्व शांत होतात, परिस्थिती काबूत येते, कोणालाही त्याचा त्रास होत नाही. योगाच्या दृष्टीकोनातून आत्मसाक्षात्कार होईपर्यंत वृत्ति क्लिष्ट असतात. मात्र त्याच नंतर अक्लिष्ट होतात. या वृत्तिचा त्या व्यक्तिला कोणताही उपद्रव होत

नाही. अशा या वृत्ती कोणकोणत्या असतात ते पुढील सूत्रात बघू

प्रमाणविपर्ययविकल्प निद्रास्मृतयः ॥ पा.यो.सू. १-६ ॥

प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा व स्मृति अशा ५ प्रकारच्या वृत्ती आहेत. सर्व प्रकारच्या वृत्ती या वरील ५ प्रकारांत समाविष्ट होतात.

जोपर्यंत समाधि किंवा कैवल्यावस्था प्राप्त होत नाही तोपर्यंत या वृत्ति चित्तांत क्लेशच निर्माण करीत असतात. पण जो साक्षात्कारी पुरुष आहे त्यांच्या चित्तांत या वृत्ती क्लेशच उत्पन्न करू शकत नाही. रोजचे व्यवहार करतांनाही वृत्तींपासून मुक्त नसली तरी तिचा चित्तांत क्लेश उत्पन्न होऊ शकत नाहीत. लाभालाभौ, जयाजयौ अशा अवस्थेतच ती स्थिर असते. म्हणजे या ५ वृत्ति क्लेशयुक्त व अक्लेशयुक्त असतात. ह्या ५ वृत्ति म्हणजे काय हे थोडक्यांत पाहू या.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ पा.यो.सू. १-७ ॥

प्रत्यक्ष, अनुमान व आगम ही तीन प्रमाणे आहेत.

प्रमाण : प्रमा म्हणजे यथार्थ ज्ञान. प्रमाणाच्या माध्यमातून यथार्थ ज्ञान होत असते. हे प्रमाण तीन प्रकारचे आहे असे सांख्य दर्शनकार मानतात व ते आहे प्रत्यक्ष, अनुमान व आगम. इतर शास्त्रकार ही प्रमाणे १०-१२ प्रकारची मानतात. प्रत्यक्ष: प्रत्यक्ष = प्रति + अक्ष. अक्ष म्हणजे इंद्रिय. पाच ज्ञानेंद्रियांच्या माध्यमातून जे ज्ञान होते. ते यथार्थ ज्ञान. म्हणून इंद्रिये ही प्रत्यक्ष प्रमाण होत. कान, नाक, नेत्र, रसना व त्वचा या पाच ज्ञानेंद्रियांच्या माध्यमातून शब्द, गंध, रूप, रस व स्पर्श यांचे ज्ञान होते.

अनुमान: अनुमान म्हणजे तर्क, होरा. प्रत्यक्ष जे पंचज्ञानेंद्रियांकडून ज्ञान होत आहे त्यावरून अप्रत्यक्ष गोष्टींचे ज्ञान होणे म्हणजेच अनुमान होय.

यत्र धूम : तत्र अग्निः । हे सर्वांना माहित आहेत. लांबून कुठे धूर दिसला कि तेथे अग्नि असणारच. असे ज्ञान आपणास पूर्वानुभवावरून कळते. प्रत्यक्ष अग्नि (ज्वाला) दिसण्याची जरूरी नाही.

आगम किंवा शब्द : मोठ्या, ज्ञानी व्यक्ति यांची वक्तव्ये, वचन शब्द प्रमाण होय. किंवा वेदोक्त, पुराण, ग्रंथ, योग ग्रंथ, आयुर्वेद, इत्यादी ग्रथांना प्रमाण मानून होणारे ज्ञान - हे आगम ज्ञान प्रमाण होय.

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ पा.यो.सू. १-८ ॥

विपर्यय : वस्तूचे जे खरे स्वरूप आहे, त्यावर तसे ज्ञान न होता त्यावर दुसऱ्याच वस्तूचे ज्ञान होणे म्हणजे मिथ्या ज्ञान ते विपर्यय होय. उदा. दोरीच्या ठिकाणी सापाचा भास होणे. मात्र ती दोरी असल्याचेच खरे ज्ञान झाले किंवा, सापाविषयीच्या ज्ञानाचा निरास होतो व त्याच्या

अनुषंगाने निर्माण होणारी भिती, पळापळ हे थांबून जाते. दोरीचे जे खरे स्वरूप ते तद्रूप होय व दोरीवर साप भासमान होणे म्हणजेच अतद्रूप होय. प्रमाणादि पाच वृत्तिनी निर्माण होणारे क्लेश हे विपर्ययाचेच पाच भेद आहेत.

शब्दज्ञानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ पा.यो.सू. १-९ ॥

विकल्प : शब्द व त्यातून निर्माण होणारे ज्ञान (अर्थ) हे कळते, पण ज्ञानाला आधारभूत विषयच अस्तित्वात नसतो, तो अर्थ वस्तुशून्य असतो, त्याला विकल्प असे म्हणतात. उदा. आकाशवेलीचे फुल, सशाचे शिंग, वांझेचा मुलगा. या वरील शब्दांमधून अर्थबोध होतो पण आधाराला ती वस्तू असणे शक्यच नाही म्हणून ती विकल्प वृत्ति होय.

अभावप्रत्यालंबना वृत्तिर्निद्रा ॥ पा.यो.सू. १-१० ॥

निद्रा : निद्रा म्हणजे झोप. अभाव म्हणजे अज्ञान. अज्ञान हे तमोगुणांची वृद्धी झाली कि होते. तमोगुणामुळे निद्रा येते. निद्रेत चित्त तमोगुणवृत्तिने परिणाम पावलेले असते. ही जीवाची नैसर्गिक वृत्ति आहे. सर्व गात्रे (इंद्रिये) शिथिल होतात. यामुळे इंद्रियांना ज्ञान होत नाही. चित्तांत ज्ञानाचे स्फूर्ण होत नाही. ज्ञानाच्या अभावाची वृत्ति ही निद्रेत असते. म्हणूनच मनुष्य चांगल्या झोपेतून उठला कि मला कसलेच भान नव्हते, इतकी छान झोप लागली असे म्हणतो. नसण्याचा भाव = निद्रा वृत्ति.

अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृति ॥ पा.यो.सू. १-११ ॥

स्मृति : पूर्वी अनुभवलेल्या विषयांचा अनुबंध ठेवणे, अनुसंधान ठेवणे म्हणजे स्मृति होय. हे अनुभवांचे संस्कार चित्तांत साठविलेले असतात. मात्र जेवढा अनुभव त्यापेक्षा जास्त संस्कार बुद्धित राहू शकत नाही, कमी राहू शकतात. ही स्मृति बऱ्याच वेळा प्रसुप्त अवस्थेत असते. मात्र एखाद्या उद्बोधक निमित्ताने संस्कार जागृत होऊन ती स्मृति वृत्ति रूपाने परिणत होते.

अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ पा.यो.सू. १-१२ ॥

या वृत्तीचा निरोध करण्याचा मार्ग या सूत्रांत सांगितला आहे. अभ्यास व वैराग्य या दोन उपायांनी वृत्तीचा निरोध साधावयाचा आहे. या वृत्ती चित्तांत सतत, अव्याहतपणे निर्माण होत असतात. एक वृत्ती लय होत नाही तोच दुसरी वृत्ती निर्माण होऊ लागते. या वृत्तीचा निरोध करायचा असेल तर आधीची वृत्ती लयाला आणून दुसरी उत्पन्न न होऊ देण्याचा प्रयत्न करणे. या दोन वृत्तितील जे क्षणमात्र अंतर असते, तो निरोधाचा कालावधी होय. या दोन वृत्तीतील अंतर वाढविण्यासाठी सवय करणे म्हणजे अभ्यास होय.

ज्ञानेंद्रिये ही सतत त्यांच्या विषयाकडे आसक्त होत

असतात व त्यांच्याकडून मिळालेल्या ज्ञानामधून चित्तांत अनेक प्रवृत्ति निर्माण होत असतात. त्या वृत्ति या सुख दुःख कारक असतात. चित्त सतत बाह्य गोष्टींकडे धाव घेत असते. अर्थात हा त्याचा स्वभाव आहे. यासाठी बाह्य विषयांविषयी अनासक्त वृत्ति निर्माण करणे म्हणजे वैराग्य होय. यासाठी अखंड, दीर्घकाळ तप करणे, ब्रह्मचर्य पाळणे, श्रद्धेने अभ्यास करणे हेच उपाय होत.

स तु दीर्घकालनैर्यतर्हसत्कारासेवितोदृढभूमिः ॥ पा.यो.सू. १-१४ ॥

वर सांगितलेला जो अभ्यास आहे तो साधकाने दीर्घकाळपर्यंत, अखंडितपणे व श्रद्धा-आदरपूर्वक केला तर त्या साधकामध्ये दृढता येते. या साधनेमध्ये कोणताही खंड पडता कामा नये. कितीही अडचणी आल्या तरी या अभ्यासाचा ध्यास, आस सुटता कामा नये. त्यावरील श्रद्धा कमी होता कामा नये.

पांच वृत्ति या क्लिष्ट व अक्लिष्ट म्हणजेच क्लेशकारक असतात. वृत्तिमुळे काम, क्रोध, भय, मत्सर, मद, लोभ, इत्यादी भाव निर्माण होतात. त्यामुळे विविध कर्मे घडून येतात. जन्म, भोग, मरण यांचे चक्र सुरु राहते. त्यामुळे या क्लेशकारक वृत्ति थांबणे आवश्यक आहे. हे क्लेश विपर्यय वृत्ति स्वरूप आहे. या क्लेशांचे वर्णन पतंजलींनी दुसऱ्या साधन पादांत केले आहे. हे पांच प्रकारचे क्लेश पुढील प्रमाणे आहेत.

अविद्या : अस्मितारागद्वेषाभिनिवेशः ॥ पा.यो.सू. २-३ ॥

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश हे पाच प्रकारचे क्लेश आहेत.

अविद्या : म्हणजे अज्ञान होय. या अनित्य, अशुचि, दुःखदायक, अनात्म गोष्टी; त्याच नित्य, शुचि (शुद्ध) सुखदायक, आत्मभूत वाटणे म्हणजे अविद्या, म्हणजेच अज्ञान होय.

अविद्या : विद् म्हणजे जाणणे, माहित असणे. त्यापासून विद्य-विद्या या शब्दाची व्युत्पत्ती झाली आहे. म्हणून अविद्या म्हणजे माहित नसणे, जाण नसणे म्हणजे अज्ञान होय.

पदार्थांचे जोपर्यंत यथार्थ ज्ञान होत नाही. तोपर्यंत चित्तांत क्लेशांचीच निर्मिती होत असते. उदा. हाडे, मांस, रक्त इ.पासून बनलेले शरीर सुंदर, कमनीय असल्याची भावना होते, पण त्यातून चैतन्य निघून जाताच त्या शरीरांतून किती दुर्गंधी येते हे सर्वांना ज्ञात आहे. या अविद्येमुळेच पुढच्या ४ क्लेशांची निर्मिती होत असते. हे पुढील सूत्रांत सांगितले आहे.

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषांप्रसुप्ततनुविच्छिनोदारणाम् ॥ पा.यो.सू. २-४ ॥

अविद्या हे उत्तर (नंतरच्या) ४ क्लेशांचे क्षेत्र आहे. म्हणजेच अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश यांची प्रसवभूमि आहे. अविद्येमुळेच या क्लेशांची निर्मिती होते. म्हणजेच अविद्येचे एकदा का निराकरण झाले कि पुढच्या क्लेशांची पण निर्मिती आपोआपच थांबेल. म्हणून ज्ञान होणे हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. आता हे क्लेशही व्यक्तिच्या ठिकाणी चार अवस्थांमध्ये असतात. त्या अवस्था म्हणजे प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न व उदार या होत.

प्रसुप्त : प्रसुप्त म्हणजे सुप्त किंवा अकार्यरत अवस्था होते. चित्तांत क्लेश संस्कार मात्र असतात. ते फारसे क्लेश निर्माण करीत नाही. ते बीजमात्र स्वरूपांत असतात. अस्फुट असतात. अनुकूल परिस्थिती निर्माण होताच ते त्याप्रमाणे पुढील अवस्थांमधून प्रकट होऊ शकतात.

तनु : तनु अवस्था म्हणजे बीजांची अंकुरण्याची अवस्था होय. पूर्वकर्मानुसार संस्काराचे थोडे थोडे स्फूर्ण होऊ लागते. संस्कार थोडे जागृत होऊ लागतात. पण कदाचित ते कृतीत वा व्यापारांत न उतरण्याएवढे क्षीण असतात. त्यामुळे ही तनु अवस्था फारशी त्रासदायक वा क्लेशकारक ठरत नाही. त्या केवळ स्मृतिरूपाने चित्तांत राहतात.

विच्छिन्न: तनु अवस्थेतील क्लेशयुक्त वासना वा इच्छा या अंकुराला अनेक पाने-फांद्या फुटाव्यात त्याप्रमाणे अधिक वर येऊन कृतीत कार्यरत होण्याच्या मार्गावर येतात. पण कांही विरोधी प्रबळ कारणांनी त्या कृतीने व्यक्त होऊ शकत नाही. ही दबलेली वासनावृत्ती म्हणजे विच्छिन्न अवस्था होय. पापकृती मनांत आहे पण कांही कारणाने ती कृतीत येऊ शकत नाही.

उदार : झाडाला अधिक खत-पाणी, अनुकूल परिस्थिती मिळताच त्याला फुले, फळे लागतात. त्याप्रमाणे विच्छिन्न अवस्थेतील वासनांना अंतर्बाह्य अनुकूल परिस्थिती प्राप्त होताच त्या कृतीत उतरतात व त्या व्यक्तीकडून बरे वाईट कर्म घडते. अशा वासनेचा उदय म्हणजे क्लेशाची उदारावस्था होय. छोट्या रोपट्याचा वृक्ष होतो त्याप्रमाणे चित्तातील क्लेश खुप मोठे महाकाय स्वरूप धारण करतात.

दृग्दर्शनशक्तोरेकात्मतेवास्मिता ॥ पा.यो.सू. २-६ ॥

अस्मिता: अहं अस्मि म्हणजे मी आहे. असे चित्तांत स्फूर्ण होणे म्हणजे अस्मिता क्लेश होय. हा देह, हे मन, इत्यादी सर्व म्हणजे मी आहे हे सतत स्फूर्ण होत राहणे म्हणजे अस्मिता.

मी, माझे घर, माझी मुले, माझे पद, माझा पैसा, इत्यादींचे सतत चित्तांत स्फूर्ण होत असते व हे चित्त व मी (आत्मा) एकच आहोत अशी सतत भावना होणे म्हणजे अस्मिता होय.

दृक्शक्ति म्हणजे याला ज्ञान होते तो चेतन पुरुष (आत्मा) व दर्शन शक्ति म्हणजे याद्वारे ज्ञान होते ते चित्त. म्हणजे दृक्शक्ति व दर्शनशक्ति हे वेगवेगळे आहेत, पण ते एकच आहेत असे वाटून चित्तांत अस्मि चे स्फुरण होते. (पंच ज्ञानेंद्रिये व कर्मेंद्रियांची शक्ति म्हणजे दर्शनशक्ति.) आहे हा आत्म्याचा धर्म आहे तर मी हे चित्तातील मुलभूत स्फुरण आहे. ही दोन्ही तत्वे वेगळी असूनही ती मी आहे असे एकच वाटणे म्हणजे अस्मिता क्लेश होय.

सुखानुशयी रागः ॥ पा.यो.सू. २-७ ॥

येथे राग याचा अर्थ आहे आसक्ति. सुखाने वा सुखद अनुभवामुळे आसक्ति निर्माण होते. व्यवहारांत राग हा क्रोध या अर्थी वापरला जातो. पण येथे तो आसक्ति म्हणून वापरला गेला आहे. सुखद अनुभव देणाऱ्या गोष्टींकडे ओढा असणे, त्या मागे जाण्याची वृत्ति होणे म्हणजे राग क्लेश होय. सुखद अनुभवांची पुनरावृत्ती होण्यासाठी धडपड होत रहाते.

दुःखानुशयीद्वेषः ॥ पा.यो.सू. २-८ ॥

दुःखाची अनुभूति आल्यानंतर ती गोष्ट नको वाटणे म्हणजे द्वेष हा क्लेश होय. दुःख देणारी गोष्ट नको वाटते, ती विसरावी वाटते पण विसरली जात नाही, तिच्या मागे मागे जात राहतो. तो क्लेश म्हणजे द्वेष होय. हा क्लेश त्रासदायक व दुःखद असाच आहे. अनुभव घेतलेले दुःख परत न येण्यासाठी मनाची धडपड होते.

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः ॥

पा.यो.सू. २-९ ॥

व्यवहारांत अभिनिवेश चा अर्थ आवेश, आवेग, हिरीरी असा वापरला जातो. येथे अभिनिवेश म्हणजे मी जो शरीररूपी आहे तो मी असे खरे मानने प्राप्त व्हावे, कधी मरणाला सामोर जावे लागू नये अशी वृत्ति चित्तांत असते. आपण मरणार आहोत, मरण आले आहे हे माहीत असूनही विद्वानांसहित सर्वांच्या ठिकाणी मृत्युची भिती चित्तांत सतत घर करून असते. शरीराचा ममत्व भाव कोणालाच सुटत नाही. अशा भावनेला 'अभिनिवेश' क्लेश म्हटले जाते.

अविद्यादि क्लेशामुळे मनुष्याची मोक्षाकडे होणारी चाल थांबते. आता क्लेशातून मुक्त होण्याचे अनेक उपाय आहेत. पण सगळेच मार्ग अनुसरता येत नाही. कोणत्यातरी एक मार्गाला धरून ठेवणे आवश्यक आहे. त्यासाठी पतंजलींनी पुढील सूत्र सांगितले आहे.

विवेकख्यातिः विप्लवा हानोपायः ॥ पा.यो.सू. २-२६ ॥

अविद्येच्या निराकरणासाठी विवेकख्याति हा उपाय सांगितला आहे. अविद्येचा नाश विद्येने होतो, यास यौगिक

भाषेत हान अशी संज्ञा वापरली आहे. मी हा चित्त व वृत्ति याहून वेगळा आहे. विवेक जागृत होणे ही विवेकख्याति होय. संशय, विपर्यय, इत्यादी दोष आहे. या दोषांनी विरहित असलेली ती अविप्लवा विवेकख्याति होय. ही विवेकख्याति चित्तांत कशी निर्माण करावी हे पुढील सूत्रांत सांगितले आहे.

योगज्ञानुष्ठानादशुद्धिक्षयेज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥

पा.यो.सू. २-२८ ॥

योगाच्या अंगाचे अनुष्ठान म्हणजे साधना केल्यास अशुद्धिचा क्षय होऊन ज्ञानाचा प्रकाश पसरतो, प्रज्ञेचा उदय होतो आणि ती अवस्था चित्तांत आली कि विवेकख्याति उत्पन्न होते. योगाची जी यमनियमादि आठ अंगे सांगितली आहेत त्यांची सतत, दीर्घकाळ, अखंड व श्रद्धेने साधना केल्यास चित्तातील अशुद्धीचा क्षय होतो. चित्तातील रजोतम गुणांचा न्हास होऊन सात्विक भाव जागृत होतात. अधिक साधनेतून समाधि, कैवल्यसिद्धी प्राप्त होऊन ऋतंभरा प्रज्ञा प्राप्त होते. ही अष्टांगे पुढील प्रकरणात आपण पाहणार आहोत. तत्पूर्वी पतंजलींनी योगाभ्यासात येणाऱ्या अडथळ्यांविषयी विवेचन केले आहे. त्याचा विचार येथे प्रथम करू या. हे अंतराय पुढीलप्रमाणे :

अंतराय

**व्याधिस्त्यान संशय प्रमादालस्याविरति-
भ्रांतिदर्शनालब्धभूमिकत्व-**

अनवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥

पा.यो.सू. १-३० ॥

वरील सूत्रांत नऊ अंतराय सांगितले आहेत. ते आहेत व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आळस, अविरती, भ्रांतिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व, अनवस्थितत्व. ही आहेत योगमार्गातील विघ्ने. त्यांचा विचार आता पाहू या.

व्याधि : योगाभ्यास करतांना येणारा पहिला अडथळा म्हणजे व्याधि. व्याधि म्हणजे शारीरिक वा मानसिक रोग होय. त्रिदोष म्हणजे वात, पित्त, कफ व रस, रक्तादि सात धातु, कर्मेंद्रिये व ज्ञानेंद्रिये यांत वैषम्य वा असंतुलन निर्माण झाले कि व्याधि निर्माण होतात. व्याधि निर्माण झाले कि योगाभ्यास करणे शक्य नाही हे सर्वांना माहितच आहे. उपचारांनी व्याधि दूर झाल्यानंतरच योगाभ्यास शक्य आहे. काही यौगिक प्रक्रिया पण व्याधि दूर करण्यास उपयोगी आहेत.

काही वेळा व्याधि साधकाचे आहार विहारादी व्यापार चुकल्यामुळे होतात तर काहीवेळा ते अधिदैविक वा अधिभौतिक कारणांनी होतात. हे योगाभ्यासातील पहिले विघ्न आहे.

स्त्यान : हा दुसरा अडथळा आहे. चित्ताच्या ठिकाणी

निर्माण होणारी अकर्मण्यता म्हणजे स्त्यान होय. कर्म न करण्याची वृत्ती होय. या अवस्थेत रज व तमोगुणांचा उद्रेक होऊन कर्म न करण्याकडे प्रवृत्ति होते. सत्व गुणांचा उद्रेक झाला कि रज व तम गुण लय पावतात व चित्त प्रसन्न होऊन सकारात्मक दृष्टीकोन तयार होतो. तमोगुणामुळे जडत्व, आळस, मूढता, प्रमाद वाढतात तर रजोगुणामुळे विषय वासना वाढीस लागतात. आहार विहारातील अनियमितपणा वा अयोग्यता रज-तम गुण वाढवतात व योगाभ्यासाकडे कल होत नाही. ही योगाभ्यासातील सर्वात मोठी अडचण आहे. यांत कर्माला तात्विक विरोध असतो.

संशय : हा योगाभ्यास करतांना येणारा तिसरा अडथळा आहे. एखाद्या गोष्टीबद्दल परस्पर विरोधी विचार निर्माण होणे म्हणजे संशय होय. ती जमेल की नाही हे करण्या आधीच संदेह निर्माण झाल्यामुळे न करण्याचीच प्रवृत्ति, ही पण अडथळा होते. त्यामुळे सर्व कार्याचाच विनाश होतो. योगामुळे आपल्याला खरंच काही फायदा होणार आहे का? नसेल तर मग कां करायचा? सर्व विषयसुख सोडून योगाकडे का बरे जावे? यात आपली प्रगती नाही झाली तर काय होईल? योग फारच अवघड आहे? अशा नानाविध शंकाकुशंका निर्माण होऊन ती गोष्ट न करण्याची प्रवृत्ति होते त्यात मन ओतले जात नाही. श्रद्धा निर्माण होत नाही तोपर्यंत यशही मिळत नाही, प्रगती होत नाही, निराशा पदरी पडते. म्हणून संशय हासुद्धा योगाभ्यासातील अडथळा आहे.

प्रमाद : हे चौथे विघ्न आहे. प्रमाद म्हणजे जाणून बुजून केलेली चूक होय. एखादी गोष्ट वाईट आहे हे माहित असून पुनः पुनः तिचा अवलंब करणे म्हणजे प्रमाद होय. उदा. योगाभ्यास करून खूप फायदा होतो, प्रसन्न वाटते, उत्साह वाढतो, व्याधि दूर होतात. तरीपण तो न करण्याकडे प्रवृत्ति होते म्हणजे प्रमादच होय. किंवा सिगारेट, तंबाखू व्यसनाचे दुष्परिणाम माहित असूनही त्या गोष्टी करणे. झोपेचे सोंग घेणाऱ्याला उठविणे मुश्किल आहे. तसेच प्रमाद हे सुद्धा योगाभ्यासातील फार मोठे विघ्न आहे. हा प्रमाद साक्षात् मृत्युप्रत नेतो असे महाभारतात सांगितलेले आहे व अप्रमाद मात्र अमरत्वाला घेऊन जातो असे सांगितले आहे. क्षणिक सुखाच्या आनंदासाठी जाणून बुजून चूक केली जाते.

आलस्य : हे योगाभ्यासातील पाचवे विघ्न आहे. हे स्त्यान प्रमाणेच आहे पण स्त्यान मध्ये मानसिक आळस आहे तर येथे शरीर व मन या दोघांचाही आळस आहे. सर्व कळते, इच्छा पण आहे तरी पण लवकर ऊठून जाण्याचा कंटाळा, शरीराला आलेली जडता होय. शरीराला जडत्व आले कि योगाभ्यास होणार कुठून? बहुतेकांची इथूनच समस्या असते. खरं तर आळस ही मानवाची निसर्गतः प्रवृत्ति असावी. जोपर्यंत काही समस्या निर्माण होत नाही

तोपर्यंत हातपाय हलविण्याची इच्छाच निर्माण होत नाही. नंतर मात्र काही व्याधी झाले कि योगाची आठवण येते. पण इथवर वाट न पहाता योग्य वेळी योगाभ्यास सुरु केला तर आयुष्यभर आनंदच आनंद आहे.

अविरती : हे सहावे विघ्न आहे. रति = रममाण होणे. विरती = वि म्हणजे विरुद्ध = विरक्त होणे. अविरती = पुन्हा विरतिच्या विरुद्ध म्हणजे रममाण होणे. मन व इंद्रिये सतत विषयाच्या मागे धावत असतात, त्यातूनच काही प्रमादही घडत असतात. मात्र त्यावर नियंत्रण मिळविल्या शिवाय योगाभ्यास करणे किंवा त्याचा फायदा मिळणे अशक्य आहे. काही वेळा बाह्यतः नियंत्रण मिळविले जाते, मात्र मनातून आसक्ति असते. अशा वेळी संधि मिळताच या विषय वासना अधिक जोरात उफाळून येतात. जेवढ्या विषय वासना तृप्त कराव्यात तेवढ्या अधिक प्रमाणांत त्या निर्माण होत राहातात. व मग योगाभ्यासांत, यमनियमादि गोष्टी पाळल्या गेल्यास इंद्रियांवर नियंत्रण मिळविणे शक्य आहे.

भ्रंतिदर्शन : हे सातवे विघ्न आहे. योगाभ्यास करतांना प्रक्रियांचे फायदे, अनुभव सांगितले जातात. थोडी थोडी तशी अनुभूती साधकांना येऊ लागते. सांगितलेला अनुभव वा फायदे यांच्याशी साधक आपल्या अनुभवाशी सांगड घालू लागतो, किंवा चुकीचा अर्थ लावला जातो. उदा. उँकाराचे ध्वनि ऐकू येऊ लागतात किंवा आपली कुंडलिनी जागृत झाली आहे असे वाटू लागते. यामुळे योगातील पुढची प्रगती खुंटते; आता आपल्याला योगाभ्यास करण्याची जरूरी नाही असे वाटू लागते. याला भ्रंतिदर्शन म्हणजे भ्रम किंवा भास होणे म्हणतात. जे काही अनुभव, अनुभूति येते त्याचा अर्थ गुरुकडून समजून घेणे आवश्यक आहे.

अलब्धभूमिकत्व: हे आठवे अंतराय वा विघ्न आहे. साधकाचे जे साध्य आहे तेथपर्यंत न पोहोचणे म्हणजे अलब्धभूमिकत्व होय. प्रयत्न करूनही योगाच्या अपेक्षित भूमिकेत पोहोचता येत नाही. अर्थात योगातील प्रगती प्रत्येकाची वेगळी असू शकते, कोणाला खूप प्रयत्न करावे लागतात तर एखादा सहज ध्यानादि अवस्थेपर्यंत पोहोचतो. कोणा एखाद्याला जास्त अवधि देखील लागू शकतो. पाहिजे त्या अवस्थेप्रत न पोहोचता आल्याने नैराश्य येऊन योगाबद्दलच शंका निर्माण होऊन तो सोडून देण्याची प्रवृत्ति निर्माण होते. अर्थात सतत योगाभ्यास करत रहाणे हाच त्याला उपाय आहे.

अनवस्थितत्व : योगाभ्यासातील हे नववे विघ्न आहे. योगातील प्रगती एखाद्या अवस्थेपर्यंत आल्यानंतर त्या अवस्थेत स्थिर राहता न येणे, वा त्यांत दृढ न होणे म्हणजे अनवस्थितत्व होय. चित्ताची एकाग्रता होत नाही. त्यामुळे स्थिरतापण लाभत नाही. त्यामुळे आपल्याला हे जमणारच नाही, अशी मनोभूमिका तयार होऊ लागते व हळूहळू अभ्यास थांबत

जातो. यासाठी दृढ अशी मनोभूमिका घेऊन श्रद्धेने अभ्यास करणे हाच यावर उपाय आहे.

पतंजलिनी वर जे अंतराय किंवा अडथळे जे सांगितले आहेत त्याची प्रचिती आपणास सदोदित येतच असते व आपण योग साधनेपासून दूरच जातो. या अंतरायांच्या बरोबरच आणखी काही उपद्रव निर्माण होतात ते पुढील सूत्रांत दिले आहे-

दुःख दौर्मनस्याङ्गमेजयत्व श्वास प्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ पा.यो.सु. १-३१ ॥

शारीरिक दुःख, मनाचे दुःख किंवा अस्वस्थता, शरीरांत कंपनादि दुःख निर्माण होणे, श्वास प्रश्वासावरील अनियंत्रण हे ते पाच उपद्रव असून त्यांना विक्षेप सहभुव असे म्हटले आहे. चित्त विक्षेप वा वरील अंतराय निर्माण झाले कि त्यांच्या जोडीने वरील पाच निर्माण होतातच म्हणून त्यांना विक्षेप सहभुव म्हटले आहे.

व्याधि झाला कि शारीरिक, मानसिक दुःख होतेच. त्याचप्रमाणे श्वासावरपण नियंत्रण रहात नाही. स्त्यान ते भ्रांतिदर्शन हे सहा अंतराय मानसिक पातळीवरचे आहेत, त्यामुळे मानसिक दुःख म्हणजे दौर्मनस्य निर्माण होते. आसनादि अभ्यास करतांना स्थिरता प्राप्त न झाल्याने कंप सुटणे, हातापायांना मुंग्या येणे, इत्यादी अंगमेजयत्वाची लक्षणे उत्पन्न होतात. त्यामुळे योगसाधनेत व्यत्यय येतो व अलब्धभूमिकत्व हा चित्त विक्षेप निर्माण होतो. अनवस्थितत्वामुळे अंगमेजयत्व, श्वास-प्रश्वास वर नियंत्रण रहात नाही. शरीर व मन स्थिर होत नाहीत. थोडक्यांत व्याधीमुळे दुःखदौर्मनस्य, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरती, भ्रांतिदर्शनामुळे दौर्मनस्य, श्वास-प्रश्वास तर अलब्धभूमिकत्व व अनवस्थितत्व याबरोबर अंगमेजयत्व, दौर्मनस्य, श्वास प्रश्वास हे उपद्रव अधिक प्रमाणांत असतात.

मग आता हे अंतराय व उपद्रव दूर कसे करावेत? त्यावर काय उपाय आहे? त्यासाठी पतंजलिनी पुढील सूत्रांतून उपाय सांगितला आहे.

तत्प्रतिषेधार्थमेक तत्त्वाभ्यासः ॥१.३२॥

वरील अंतरायाचे निरसनासाठी कोणत्याही एका तत्त्वाचा अभ्यास करावा; त्यावर चित्त स्थिर करण्याचा प्रयत्न करणे हाच एक उपाय आहे. यासाठी मनांत श्रद्धा असणे आवश्यक आहे. स्थितौ यत्नः हे अभ्यासाचे लक्षण आहे. सतत प्रयत्न करीत रहाणे, प्रयत्नपूर्वक साधना करीत रहाणे हाच अंतराय या उपद्रवावर मात करण्याचा उपाय आहे. श्रद्धेने, कंटाळा न करता, निरंतर, सत्कारयुक्त अभ्यास करावा. योग हेच एकतत्व अंगिकारून अभ्यास केल्यास अडथळे आपोआपच गळून पडतात, त्यांचा प्रतिषेध कमी होतो. हळूहळू मनाची सात्विकता वाढत जाऊन मन एकाग्र होण्याची

प्रक्रिया सुरु होते. योग तत्त्वाचा अभ्यास म्हणजे यमनियमादि अष्टांगाचा अभ्यास होय.

व्याधिस्त्यानानादि नऊ अंतराय व त्यांचे दुःखादी पाच विक्षेप सहभुव किंवा उपद्रवांवर मात करण्यासाठी चित्तप्रसादन कसे करावे हे पुढे सांगितले आहे.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ पा.यो.सु. १-३३ ॥

साधकाने सुखात मैत्री, दुःखात करुणा, पुण्यांत आनंद व (अपुण्यात) पापांत उपेक्षा असे भाव ठेवावेत. दैनंदिन व्यवहारांत अवती भोवती अनेक चांगल्या वाईट गोष्टी घडत असतात. चित्तांत अनेक तरंग उमटून सुख दुःखाच्या भावना निर्माण होतात. कोणत्या प्रसंगी कोणते भाव चित्तांत निर्माण व्हावेत म्हणजे चित्त नेहमी प्रसन्न राहिल हे वरील सूत्रांत सांगितले आहे.

सुखाविषयी मैत्री भाव सांगितला आहे. कोणाविषयी आनंदाची, सुखाची वार्ता ऐकायला मिळाली कि आपणही त्याच्या आनंदात सहभागी होऊन मित्रत्वाची भावना येऊ द्यावी. त्याचा आनंद तोच आनंद माझाहि असे भाव सतत मनांत उत्पन्न होऊन चित्ताच्या ठिकाणी प्रसन्नता प्राप्त होते. सामान्यपणे प्रत्येकांत अशी भावना होईलच असे नाही. कांही वेळा दुसऱ्याच्या सुखाचा हेवा, असूयाहि वाटते व चित्तांत खेद निर्माण होतो व योग साधनेत यामुळे अडथळे निर्माण होऊ शकतात. योगसाधनेसाठी चित्तशुद्धी फार आवश्यक आहे. अर्थात ही मैत्री मनोमन वाटली पाहिजे. त्याचे आपण अभिनंदनही केले पाहिजे. त्याच्याविषयी अधिक कल्याणाची भावना ठेवली पाहिजे.

आता कोणी दुःखी व्यक्ति भेटली तर त्याच्या दुःखाविषयी आपल्या मनांत करुणा निर्माण झाली पाहिजे. असे व्हायला नको होते अशी भावना होऊन त्याच्या दुःखात आपल्याला सहभागी करून सक्रिय कांही मदत करता येते का? ते न जमले तर निदान शाब्दिक सहानुभूति तरी व्यक्त करावी. ते दुःख सहन करण्याचे त्याच्यात बळ यावे अशीही भावना मनांत आणावी. त्याचे सांत्वन करावे. दुःख हलके करण्याचा प्रयत्न करावा. त्याच्या दोषावर किंवा चुकीवर बोट दाखवून आणखी डिवचू नये. याचा त्रास आपल्यालाच होतो. करुणेचा भाव मनांत ठेवला कि चित्त शांत राहते.

पुण्यवान व्यक्तीच्या ठिकाणी आनंदाची भावना ठेवावी. संतांच्या ठायी पुण्याचा खूप साठा असतो. त्यांच्या सान्निध्यात जावे. त्यांच्या वास्तव्याने वातावरणसुद्धा पुण्यमय होते. त्यांचा मत्सर, द्वेष, हेटाळणी करू नये. अशा प्रकारच्या वागणूकीने त्यांना कांही फरक पडत नाही; आपले चित्त मात्र गढूळ, मलिन होते. सत्कृत्यातून पुण्य निर्माण होते. संतांच्या संगतीतून सत्कर्म आपल्या हातून घडते व आपलीच पुण्यराशी वाढीस लागते. पापाचरण करणारी व्यक्ती समोर

आली कि सर्वात उत्तम मार्ग म्हणजे त्याला टाळणे. त्याची उपेक्षा करावी.

२.२ अष्टांग योगाची पार्श्वभूमी आणि सविस्तर वर्णन (बहिरंग आणि अंतरंग योग)

पातंजल योगदर्शन हे अष्टांग योगदर्शन म्हणून ओळखले जाते, कारण त्यात योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत. ती पुढीलप्रमाणे

यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि ॥ पा.यो.सू. २-२९ ॥

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि ही आठ अंगे आहेत. सध्या आपण अभ्यासत आहोत ती आसन व प्राणायाम ही मुख्य अंगे व ॐकार जपातून थोडा धारणेचा अभ्यास करीत आहोत. मानवी जीवनात या आठ अंगांचे आत्यंतिक महत्व आहे. जसे आपल्या शरीराचा प्रत्येकांग उपयुक्त व आवश्यक आहेत. तसेच वरील आठही अंगे उपयुक्त व आवश्यक अशीच आहेत.

यम : यमांचे पालन प्रत्येकाने केलेच पाहिजे म्हणजे समाजांत वावरतांना काही बंधने पाळणे आवश्यक आहे, नाही तर तो योगभ्रष्ट होईल, असेच जर प्रत्येकाने केले तर मानवाचेच अस्तित्व धोक्यात येईल.

नियम : म्हणजेच स्वतः पाळावयाची काही बंधने होय. स्वतःच्या उन्नतीसाठी ते करणे आवश्यक आहेच.

आसन प्राणायाम : या देहाच्या माध्यमातून या जन्मातील कर्मे किंवा पुरुषार्थ करायचे आहेत त्या शरीराला निरामय ठेवण्यासाठी आसन प्राणायाम आवश्यक आहे.

प्रत्याहार : पंच ज्ञानेंद्रियांचे दमन करून मनाला अंतर्मुख करणेही प्रत्याहारातूनच शक्य होणार आहे. सर्व ज्ञान हे पंचज्ञानेंद्रियांकडून मनाच्या माध्यमातून होत असते.

धारणा, ध्यान, समाधि : ही तीन अंगे संयमाची मानली जातात. यांना अंतरंग योग असेही म्हटले जाते. साधकाने यांचे अनुष्ठान करणे फार महत्वाचे आहे.

यम नियम

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ही पातंजलीकृत योगाची आठ अंगे आहेत. आता आपण आसन व प्राणायाम यांचा अभ्यास करीत आहोत. पण याआधी पातंजलींनी यम नियम यांचा विचार केला आहे. या यम आणि नियमाचा अंगिकार न करताच पुढील आसन प्राणायामादी अंगांचा अभ्यास निरर्थक आहे. योगाचे चांगले अनुभव येणार नाहीत, अपेक्षित फलप्राप्ति होणार नाही. त्यासाठी यम नियमांचा अंगिकार करणे आवश्यकच

आहे. यम म्हणजे साधकाने समाजांत वावरतांना पाळावयाची बंधने होय. तर नियम म्हणजे साधकाने वैयक्तिक पातळीवर पाळावयाची बंधने होय. आपण सर्वजण बऱ्याच अंशी ही बंधने पाळतो. पण योगामध्ये याचा किती सूक्ष्म विचार केला गेला आहे व आपण किती पालन करीत आहोत, हे पहाणे आवश्यक आहे. प्रथम आपण यमाचा विचार करू या. यम कोणते आहेत ते पुढील सूत्रांत सांगितले आहेत.

अहिंसासत्यअस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ पा.यो.सू. २-३० ॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह हे पाच यम आहेत. आता आपण एकेकाचा विचार करू या.

अहिंसा : म्हणजे हिंसा न करणे. खरं तर मनुष्याचा मूळ स्वभाव हा अहिंसकच आहे. पण विषयवासनेने तो हिंसेस प्रवृत्त होतो. माणसाचा जगाशी संबंध हा शरीर, मन व वाणी यांच्या माध्यमातून येत असतो. जीवनाचे व्यवहार करतांना कोणाला दुःख पोहोचेल असे कृत्य करू नये असे आपण पहातच असतो. येथे मात्र प्राणी, पशु, पक्षी, कृमी, किटक, जीवजंतु एवढेच नाही तर वृक्ष, लता, वेळी यांना पण अति हानी पोहोचू नये येथपर्यंत अहिंसेची मर्यादा आहे. कळत नकळत सुद्धा हे होऊ नये याची काळजी घ्यावी. याही पुढे जाऊन शास्त्र सांगते कि मानसिक व वाचिक हिंसा देखील करू नये. हिंसा करता येत नाही पण मनांत मात्र कोणाला तरी मारण्याचा अथवा दुःख पोहोचविण्याचा विचार आला तरी ती हिंसाच आहे. किंवा कोण्या डाकुच्या, सैतानाच्या मृत्युवर आनंद व्यक्त करणे हेही हिंसेला चालना दिल्या सारखेच आहे, असे शास्त्र सांगते. दुसऱ्या विषयी वाईट विचारहि मनांत येणे हा हिंसेचाच एक भाग आहे. कडक, कठोर, उर्मट, उपहासपूर्वक भाष्य, निंदा, इ. प्रकारचे बोलणे हिंसाच आहे. कोणाविषयी द्वेष, राग, असूया, अमंगळ विचार सुद्धा मनाला स्पर्श करू न देणे म्हणजे खरे खुरे अहिंसेचे पालन होय. अहिंसेचे नुसते पालन केले तरी ते धर्माचे पालन केल्या सारखे आहे असे नव्हे तर तो अहिंसा परमोधर्मः। हे आपणा सर्वास माहित आहे. महात्मा गांधींनी आयुष्यभर अहिंसाव्रत धारण केल्याचे आपणास ज्ञातच आहे. अहिंसा व्रताचे पालन केल्याने काय होते ?

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ पा.यो.सू. २-३५ ॥

अहिंसेची प्रतिष्ठा याच्या मनांत, चित्तांत उत्पन्न झाली आहे अशा योग्याच्या सान्निध्यांत येणाऱ्याच्या मनातील वैरभाव नष्ट होतात किंवा त्या योग्याभोवतालचे वातावरण अहिंसात्मक असे होते. अहिंसेच्या तपश्चर्येचे हे केवढे मोठेफळ आहे! किंबहुना ही अहिंसा व्रताची परिक्षाच आहे असे म्हणूया. थोडे फार जरी हिंसेचे वातावरण त्याच्या भोवती तयार झाले तरी कोठेतरी त्रुटी आहे असे समजावे.

आपल्या अनेक देवतांच्या अवती भोवती हिंस्त्र पशु दाखविले जातात जे त्या देवतेला कांहीहि करीत नाही. आपल्या प्राचीन वाङ्मयांत ऋषीमुनींच्या आश्रमात गायी वाघाला चाटत असतात किंवा हरिणाचे शावक वाघिणीचे स्तनपान करीत असल्याचे वर्णन आढळते. त्या-त्या व्यक्तिच्या प्रकृतीप्रमाणे वातावरण नेहमी बनत असते. आपणास सर्वांनाच माहीत असते एखादी विनोदी व्यक्ति असेल तर त्याच्या भोवती सगळे विनोदी लोकच जमतात व तसेच वातावरण होते. तसेच अहिंसेच्या बाबतीत घडत असते. मात्र व्यवहारांत लागणारी हिंसा मान्य आहे. जसे कोळी किंवा कसाई यांना ती क्षम्य आहे. विनाकारण हिंसा मान्य नाही. मात्र याला समाधि पर्यंतची साधना करायची आहे त्यांच्यासाठी ही व्यावहारिक हिंसा देखील निषिद्ध आहे.

सत्य : सत्य हे दुसरे यम आहे. नेहमी खरे बोलावे असे लहानपणापासूनच संस्कार झालेले असतात. जसे पाहिले, ऐकले, कळले तसे बोलणे म्हणजे सत्य होय. आपल्याला मिळालेले ज्ञान दुसऱ्याला मिळावे म्हणून आपण बोलतो. दुसऱ्यास कळणार नाही वा त्याचा भ्रम होईल असे मुळीच बोलू नये अथवा गप्प बसावे. न कळणाऱ्या भाषेतही बोलू नये. एखाद्या सत्य बोलण्याने कोणाचे नुकसान होत असेल तर असे सत्यसुद्धा टाळावे. त्याविषयी महाभारतकार म्हणतात.

सत्यं ब्रूयात् प्रियायं ब्रूयात् न ब्रूयात्सत्यमप्रियम् ।

प्रियं च नाब्रूतं ब्रूयात् एष धर्मः सनातनः ॥

सत्य व प्रिय असेल ते बोलावे. अप्रिय सत्य बोलू नये. प्रिय पण खोटे असलेले बोलू नये. असा हा सनातन धर्म आहे. काही वेळा मौन पाळणे श्रेयस्कर ठरते. आपण जेव्हा खोटे बोलतो त्यावेळी ते पटविण्यासाठी आणखी कांही खोटे बोलावे लागते. असे करत खोट्याची मालिका तयार होते व ते खोट्याचे पितळ कुठे ना कुठे उघडे पडतेच. पण खरे बोलले कि लागलीच मुक्तता होते, मनावरील ताण कमी होतात. शेवटी जय सत्याचाच असतो. सत्यमेव जयते! सत्याचे पालन केल्याने कोणते फळ मिळते?

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ पा.यो.सू. २-३६ ॥

सत्याचे पालन केल्यास त्याला अशी सिध्दी प्राप्त होते कि मनांत निर्माण झालेली इच्छा त्याला काही न करताही प्राप्त होते. जी सिद्धी करण्यास प्रयत्न करावे लागतात ते न करताच सिध्दी प्राप्त होते. त्याला वाचासिद्धी प्राप्त होते. किंबहुना त्या व्यक्तिच्या ठायी खोटे बोलण्याची वृत्तिच नसते. सत्य बोलणे हीच त्याची नैसर्गिक प्रवृत्ति असते. त्यामुळे त्याच्या वाणीत अमोघ सामर्थ्य निर्माण होते.

अस्तेय : हे तिसरे व्रत (यम) आहे. स्तेय म्हणजे चोरी करणे. अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे. जी वस्तू

आपली नाही ती न विचारता, परवानगी न घेता घेणे म्हणजे चोरी होय. चोरीचे कृत्य हे विषयलोलुपतेमुळे होते. जे आपणांस आवश्यक आहे ते मागून घेणे योग्य आहे. पण जे आवश्यक नाही ते न सांगता घेणे, दुसऱ्याचे घेणे म्हणजे चोरी होय. ग्रंथांत तर असे सांगितले आहे कि, आवश्यक असलेल्या भोगाव्यतिरिक्त भोग न भोगणे म्हणजे अस्तेय व्रत होय. एखादी वस्तू किंवा पैसे रस्त्यांत पडलेले असून त्याला कोणीच वाली नाही म्हणून ती घेणे हेपण स्तेयच आहे. ती वस्तू उचलून स्वतःकडे घेणे किंवा ती कोणाला दान देणे हेही स्तेयच आहे. अशी वस्तू उचलून घेतांना चांगल्या माणसाच्या मनांतपण अनेक विकल्प निर्माण होतात व मनावर ताण निर्माण होतात. त्यामुळे शरीरावर परिणाम होतो. चोरीच्या, खोटे बोलण्याचे, हिंसा करण्याचे विचारांनी मेंदुच्या विद्युत लहरीत ही बदल होतो. आधुनिक उपकरणांनी ही गुन्हेगारी वृत्तीची माणसे यामुळे सहज ओळखता येतात. लिखाणादि चोरणे हे स्तेयच आहे. अस्तेय पालनाचे फळ

अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ पा.यो.सू. २-३७ ॥

अस्तेय व्रताचे पालन केले असता त्या योग्यास सर्व साधन सामग्रीची, संपत्तीची लोककल्याणासाठी प्राप्ती होते. अस्तेय व्रत पाळणारी व्यक्ति फक्त जीवनास आवश्यक वस्तूंचाच उपभोग घेते, अतिरिक्त गोष्टींकडे मन वळत नाही. जे अतिरिक्त गोष्टींचा उपयोग लोकांसाठी करतात त्यांना सर्व साधन संपत्ति आपोआप प्राप्त होते.

ब्रह्मचर्य : हे चौथे यम अत्यंत महत्त्वाचे असे ब्रह्मचर्य व्रत आहे. वंश चालू ठेवणे ही प्रत्येक जीवाची नैसर्गिक प्रवृत्ति आहे, वनस्पतीमध्ये सुद्धा ही प्रवृत्ति असते. अर्थात मानव त्याला अपवाद नाही. त्यासाठी स्त्री पुरुष एकत्र येणे आवश्यक आहे. अर्थात हे धर्मशास्त्राने घालून दिलेल्या नियमाप्रमाणे होणे आवश्यक आहे म्हणजे ब्रह्मचर्याचे पालन होय. मर्यादित राहूनच विषय सुख घेणे, ते सिमित ठेवणे म्हणजे ब्रह्मचर्याचे पालन होय. कामवासनेचा अतिरेक करणे म्हणजे ब्रह्मचर्य व्रताचा भंग होय. एवढेच नाही तर त्याविषयी मनांत विचार येणे, कामवासना वाढविणाऱ्या पदार्थांचे सेवन करणे, त्याप्रकारचे साहित्य वाचणे वा चित्रे, टीव्ही पहाणे हे ब्रह्मचर्यव्रताचा भंगच करतात. दुसऱ्या स्त्री वा पुरुषाविषयी मनांत विचार येणे, इ. गोष्टींनी ब्रह्मचर्य व्रताचा भंग होतो. या भावना नियंत्रित करणे आवश्यक आहे. अर्थात याचा अर्थ असा नाही कि त्याने संन्यास घ्यावा. मर्यादित राहूनच विषयभोग घेणे आवश्यक आहे. व्यक्ति स्वातंत्र्याच्या नावाखाली स्वैराचार करू नये. ब्रह्मचर्याचे पालन केले असता त्याचे कोणते फळ प्राप्त होते ते खालील सूत्रांत पतंजली सांगतात.

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभ : ॥ पा.यो.सू. २-३८ ॥

ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन केल्यास त्या योग्यास अनन्य साधारण शक्ती-सामर्थ्याची प्राप्ती होते. तो तेजाने तळपू लागतो. सर्वच शास्त्रांनी तसेच सर्वधर्मात ब्रह्मचर्याचे व्रत पाळण्यास अतिशय महत्व दिले आहे. हे एक व्रत जर नीट पाळले गेले तरी बाकी व्रतांचेहि पालन आपोआप होत जाईल. याबाबतीत विश्वामित्राचे उदाहरण सर्वांना माहीतच आहे. अनेक वर्षे केलेली उग्र तपश्चर्या मेनकेचे दर्शन होताच भ्रष्ट झाली, अधःपतन झाले. ब्रह्मचर्याने इंद्रिय दमन होते. वीर्यलाभाने शरीर व मन निकोप, सामर्थ्यवान होतात. कामभोगाचा अतिरेक वीर्य नष्ट करते, त्यामुळे एड्स सारखे विकार होऊन अकाली मृत्युचे शिकार होतात हे सर्वास ज्ञातच आहे आणि म्हणूनच ब्रह्मचर्यव्रताने चारित्र्य संपन्न होणे फार महत्वाचे आहे. हे एक फार मोठे व्रत आहे.

अपरिग्रह : हा पाचवा यम आहे. परिग्रह करणे म्हणजे साठा करणे, संग्रह करणे होय. विषयसुखासाठी जरूरीपेक्षा अधिक साठा करणे म्हणजे परिग्रह व तो न करणे म्हणजे अपरिग्रह होय. काही मर्यादेपर्यंत, जीवन जगण्यासाठी काही वस्तूंचा संग्रह आवश्यकच आहे. जसे वर्षभराचे धान्यादि भरणे हे आवश्यक आहे. पण समजा, पेट्रोल सारख्या वस्तूची टंचाई होणार आहे असे समजल्यावर ते खूप प्रमाणात साठवून ठेवले तर हा परिग्रह आहे. यामुळे कांही अनर्थहि होऊ शकतो. अर्थात आपण काय, किती, कशाचा संग्रह करायचा हा याने त्याने सदसद्विवेक बुद्धिचा विचार करून तसेच आपल्या ताकदीचा विचार करून ठरवावे. व हे करतांना आपणांस व इतर कोणास त्रास होणार नाही याची काळजी घ्यावी. अपरिग्रह यमाचे पालन केले असता काय होते ?

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोध : ॥ पा.यो.सू. २-३९ ॥

अपरिग्रह यमाचे पालन केले असता अनेक जन्मांचे ज्ञान होते, भूत, भविष्य, वर्तमानाचे ज्ञान होते. अनावश्यक साधनांचा साठाच केला नाही तर त्याच्या बरोबरीने येणारे ताणतणाव, कष्ट, हे सर्वच कमी होतात. विचारांचे काहूरहि कमी होते. मन निश्चित होते. वस्तू जाईल, राहिल, जपावी लागेल अशी सर्वच काळजी निघून जाते. सदा सर्वदा मोकळी वृत्ति अशी अवस्था प्राप्त होते. आत बाहेर अशी वृत्ति मोकळी झाल्याने मागील जन्माच्या स्मृतींचे स्फुरण होते असे शास्त्र सांगते. त्यामुळे पूर्वजन्मीचे संस्कार आठवू लागतात.

वरील पाच यमांचे विवरण आपण पाहिले व त्यांच्या फलश्रुतीचाही आपण अभ्यास केला आहे. ही व्रते जास्तीत जास्त पाळण्याचा प्रयत्न करावा असे शास्त्र सांगते. कारण माणूस समाजांत वावरत असतो. व्यक्तिपेक्षा समाज अधिक श्रेष्ठ आहे. समाजाचा विकास, उत्थान हा जास्त महत्वाचा

आहे म्हणून वरील यम पाळणे हे अत्यंत आवश्यक आहे, नाही तर समाज अधोगतीस प्राप्त होईल. यमांचे पालन कोणी कसे करावे हे पुढील सूत्रांत सांगितले आहे.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा मघव्रतम्

पा.यो.सू. २-३१ ॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह या यमांचे किंवा व्रतांचे पालन करतांना जात (ब्राह्मणादि, प्राणी वगैरे), देश म्हणजे जागा, प्रदेश तीर्थक्षेत्रादि देश, काळ म्हणजे दिवस, रात्र, तिथी वगैरे किंवा समय म्हणजे जन्म, मरण, लग्नादि प्रसंग यांचा अपवाद करू नये, तसे पालन केल्यास ही महाव्रते ठरतात.

पण काही वेळा समाजकल्याणासाठी काही अपवादात्मक प्रसंगी या पाच यमांचे उल्लंघनपण करावे लागते. उदा. शत्रूचा हल्ला झाल्यास राजाला लढाई करून प्रतिपक्षाच्या सैनिकांना मारावे लागते. हेच तत्व कृष्णाने अर्जुनाला कौरवांविरुद्ध लढतांना सांगितले होते. तर हे व्यवहार पाळून त्यांचे पालन करावे.

नियम

समाजात वावरतांना कोणती बंधने पाळायची हे आपण वरील यमांतून पाहिले. या शरीर व मनाच्या माध्यमातून आपले समाधिचे ध्येय गाठायचे आहे त्यासाठी नियमांचा म्हणजे स्वतः सुद्धा काही बंधने पाळणे आवश्यक आहेत. त्याविषयी पतंजलि पुढील सूत्र सांगतात.

शौच संतोष तप-स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ पा.यो.सू. २-३२ ॥

शारीरिक, मानसिक व वाचिक स्वच्छता, प्राप्त परिस्थितीत संतोष मानणे-समाधान राखणे, इंद्रियांचे दमन करून तप करणे, शास्त्रादि विषयांचे किंवा जे कांही शिकवले आहे त्याविषयी वारंवार चिंतन, मनन, वाचन करणे म्हणजे स्वाध्याय व शेवटी जे काही मिळविले आहे ते ईश्वरार्पण करून परमेश्वराची आराधना करणे म्हणजे ईश्वरप्रणिधान होय.

शौच : स्वच्छता ठेवणे. आपले शरीर, मन व विचार हे शुद्ध पवित्र ठेवणे आवश्यक आहे. बाहेरून येणाऱ्या अशुद्ध पदार्थांनी वा विषयांनी शरीर, मन व विचार यांच्यात मळ, अमंगलता निर्माण होत असते. योगातील समाधीकडील प्रगतीसाठी या तिन्ही स्तरांवर शौच राखणे हे अत्यावश्यक आहे.

शारीरिक शौच हे दोन प्रकारचे आहे. बाह्यशुद्धि ही स्नानादि क्रियेने राखता येते. तसेच मुखशुद्धि दात-जिह्वादि घासून करता येते. पंचज्ञानेंद्रियांची शुद्धिही वेगवेगळ्या प्रकारे करणे आवश्यक आहे. म्हणजे तीहि उत्तम प्रकारे कार्य करू शकतील. स्नान रोज करणे आवश्यक आहे. तर

डोळे ३-४ वेळा रोज पाण्याने धुवावेत. कानांत रोज तेल टाकावे. मुखमार्जन दोनदा करावे.

शौचात्स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्ग : ॥ पा.यो.सू. २-४० ॥

वरील प्रमाणे शरीर मनाची शुद्धि झाली की योग्याला स्वतःच्या शरीराचाहि तिरस्कार वा किळस निर्माण होतो. शरीर खूप घाण आहे असे सतत वाटते. तसेच इतर व्यक्तित्ताहि संसर्ग वा जवळीक नको वाटते, त्यांच्या सान्निध्यांत यावेसे वाटत नाही. शरीराची सातत्याने शुद्धि व्हायला लागली की साधकाला आपल्या देहांत काहीतरी मल आहे किंवा बाहेरून कशाचा संसर्ग झाला तरी मला आता शुद्धि करावी लागेल असे विचार त्याच्या मनांत येतात. अर्थात हा देह सतत मलिन होतच असतो व ते सतत मल बाहेर पडत असतातच. पण एकदा मनुष्य मृत झाला कि ही घाण काढण्याची यंत्रणाहि बंद पडते. देह कुजू लागतो, असे विचार उत्पन्न झाले कि त्याला शरीराची अधिकच किळस वाटू लागते. पण देह निर्मळता साधली गेली कि मनहि प्रसन्न व सात्विक होते. मन तरळ होते. मनातील मरगळ दूर होते. आहारविहारदि गोष्टींवर सुध्दा शुद्धता अवलंबून असते.

मनाची शुद्धि झाली की काय होते? हे पतंजलि पुढील सूत्रांत सांगतात.

सत्वशुद्धि सौमनस्यैकाग्र्येंद्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानिच ॥ पा.यो.सू. २-४१ ॥

मनाची शुद्धि झाली कि सत्वगुणांचे वर्धन होऊन रज तम गुण लय पावू लागतात. मन प्रसन्न होऊ लागते, मनातील जडत्व दूर होते. त्यामुळे हळूहळू एकाग्रताहि वाढीस लागते. हळूहळू इंद्रियांवरहि नियंत्रण येऊ लागते. त्यांची पण बाहेरील धावधाव कमी होते. साधक जितेंद्रिय होतो. यामुळे मन अंतर्मुख होऊ लागते. हे सर्व साध्य झाल्यामुळे आत्मतत्त्वाच्या ज्ञानासाठी साधकांच्या ठायी योग्यता प्राप्त होऊ लागते.

संतोष : हा माणसाच्या ठायी असणारा फार मोठा गुण आहे. माणसाची धडपड सतत सुख शोधासाठी असते. ते मिळाले की आणखी पुढे, आणखी पुढे अशी पुढे पुढे त्याची आशा वाढतच जाते. त्यामागे तो धावतच सुटतो. त्यामुळे अधिकाधिक तणावग्रस्त होत जातो. हाव संपत नाही. १० रु. मिळाले तर १०० हवेत, १०० मिळाले तर १००० कां नकोत? असे होत होत करोडपति झाला तरी समाधान नाही. भूक वाढतच रहाते व त्यामुळे दुःख, ताण वाढतच रहातात. समाधान, आनंद नाहीच. अतृप्ती ही माणसाला सतत पळविणारी प्रेरक शक्ती आहे. मात्र आहे त्या गोष्टीत, आहे तेवढ्यात व आहे त्यावेळी, आहे तसे अशा गोष्टीत समाधान मानत गेले तर लोभीपणा, हावरटपणा क्षीण होत जातो. ताण व दुःख कमी होत जाते. जेवढे

जरूर आहे तेवढीच इच्छा ठेवल्यास ते आपोआप मिळतही राहते. कांही वेळा एखादी इच्छा मनात आणली तर तीसुद्धा काही न करता मिळून जाते. संतोषी समाधानी राहिल्याने त्याचे फळ पतंजलि पुढील सूत्रांत सांगतात.

संतोषादनुत्तम सुखलाभ : ॥ पा.यो.सू. २-४२ ॥

प्राप्त परिस्थितीत आनंद मानणे यामुळे फार मोठ्या सुखाचा लाभ होतो. धावधाव नाही, पळापळ नाही, चिंता ताण नाही. त्यामुळे एक आंतरिक सुख मिळते. संतोष-समाधानाएवढे मोठे सुख या जगांत नाही. एखादा रंक असून समाधानी असेल तर तो करोडपतिपेक्षाहि समाधानी असतो.

तप : तप म्हणजे अत्यंत कष्ट करणे, एखादी चांगली गोष्ट मिळविण्यासाठी सतत प्रयत्न करणे होय. शारीरिक, मानसिक पीडांचा विचार न करता त्या सहन करित, अखंडपणे प्रयत्न करित चांगली गोष्ट मिळवणे म्हणजे तप होय. भगवद्गीतेत तपाचे तीन प्रकार सांगितले आहेत. सात्विक तप म्हणजे निरपेक्षपणे केलेले तप, राजस तप म्हणजे सत्कार, मान, नांव व्हावे यासाठी केलेले तप, तामस तप म्हणजे दुसऱ्याला त्रास देण्यासाठी वा वाईट करण्यासाठी केलेले तप. तपामुळे होणारी फलश्रुति पुढील सूत्रांत पतंजलि सांगतात.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसा : ॥ पा.यो.सू. २-४३ ॥

वरील पध्दतीने तप केल्यास शरीर व इंद्रिये यांच्यातील अशुद्धि नाहिशी होऊन योग्याला कार्यसिद्धी व इंद्रिय सिद्धी प्राप्त होते. मनुष्य जेव्हा एखाद्या चांगल्या कार्याला वाहून घेतो त्यावेळी तो तहानभूक विसरून कर्म करित असतो, काळ-वेळेचेपण त्याला भान नसते. हळूहळू तो सुखदुःखादि भावनांवर नियंत्रण मिळवू लागतो. अशा रितीने शरीर, इंद्रिये व भावना यावर नियंत्रण मिळवून त्यातील अशुद्धी नाहिशी होते व तपातून कार्यसिद्धी व इंद्रियसिद्धी प्राप्त होते.

स्वाध्याय : स्वाध्याय म्हणजे अभ्यास. जे काही शिकविले आहे वा ज्ञान मिळविले त्याविषयी चिंतन, मनन, वाचन करणे किंवा त्याचा पुनः पुनः अभ्यास करणे होय. त्याविषयी मनांत चिंतन मनन करणे हे फार महत्वाचे आहे. अनेक प्रकारचे वाचनही तेवढेच महत्वाचे आहे.

इष्ट देवतेचा जप करणे हा देखील स्वाध्यायाचाच एक भाग आहे. जपाचे श्रवण, मनन करणे म्हणजे स्वाध्यायच आहे. जप म्हणजे पुनः पुनः इष्ट देवतेचे नाम स्मरण करणे होय. हा जपसुद्धा दोन प्रकारचा आहे- वाचिक व मानसिक. वाचिक जप जोराने, दुसऱ्याला ऐकू जाईल असा जप होय. तसेच दुसऱ्याला ऐकू न जाता स्वतःला ऐकू येईल

अशा आवाजात पण जप करता येतो. मानसिक जप हा मनातल्या मनांत जप करणे होय. स्वाध्यायाचे फळ पतंजलि पुढील सूत्रांत सांगतात.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोग : ॥ पा.यो.सू. २-४४ ॥

स्वाध्यायाने, जपाने त्या साधकाला त्याच्या आराध्य देवतेचे दर्शन होते. शिवाजी महाराजांचे उदाहरण सर्वांना माहितच आहे. तुळजा भवानीचा अनुग्रह म्हणून शिवाजी महाराजांना प्रसिद्ध तलवार मिळाली. तसेच तुकाराम महाराजांना बाबाजी चैतन्याचा अनुग्रह झाला होता.

ईश्वर प्रणिधान : ईश्वराची आराधना ही मानवाच्या जीवनातील अत्यंत महत्वाची गोष्ट आहे. माणूस कितीही मोठा झाला तरी त्यापेक्षा ईश्वरशक्ती मोठी आहे याचे सतत भान ठेवून त्या ठायी लीन होण्याचा भाव सतत मनात ठेवणे आवश्यक आहे. आपल्या कार्यांत ईश्वराचा सहभाग असला तरच कार्य सिद्धीस जाते, अन्यथा नाही. ईश्वराचे अस्तित्व मान्य करून निरपेक्षतेने, श्रद्धेने, सतत त्याची भक्ति करणे म्हणजे ईश्वरप्रणिधान होय. ही भक्ति अनेक प्रकारे करता येते-जसे, श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवा, अर्चना, वंदन, आत्मनिवेदन, दास होऊन ईश्वरप्रणिधान करता येते. श्रद्धेने केल्यास ईश्वर आपल्याप्रत आल्याशिवाय रहाणार नाही. ईश्वर प्रणिधानाचे फल पतंजली पुढील सूत्रांत सांगतात-

समाधीसिद्धी :ईश्वरप्रणिधानात् ॥ पा.यो.सू. २-४५ ॥

ईश्वरप्रणिधानाने समाधीसारखी उच्च सिद्धी प्राप्त होते. कोणत्याही योगांगाचा अभ्यास न करतादेखिल केवळ ईश्वरप्रणिधानाने समाधिपर्यंत जाता येते.

आतापर्यंत आपण यम नियम याविषयी विस्तृतपणे पाहिले. हे यम नियम पाळायला सुरवात खरोखर केली तर हळूहळू लक्षांत येऊ लागते कि खरोखरीच ही बंधने नसून बंधनातून मुक्तता आहे. यमनियम पाळले कि मन शांत होते, भगभग, हाव दूर होते. संसारी माणूस सुध्दा ही सहजपणे पाळू शकतो. व्यवहारत काही गोष्टी सोडल्यास यम नियम पाळण्यास सहसा बाधा येत नाही. रोजचे व्यवहार आपण सहजपणे, ताण न घेता करू शकतो. आपली शारीरिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक, अध्यात्मिक पातळी नक्कीच उंचावते.

यम नियमांचे पालन करीत असतांना काही वेळा पूर्व संस्काराने चित्तांत यम नियमांच्या विरोधी अशा शंका निर्माण होतात. हिंसा करावीशी वाटते वा त्याविषयी विचार निर्माण होतो, किंवा आवाक्याबाहेरील वस्तूविषयी लोभ निर्माण होऊन चोरी करावीशी वाटते वा खोटे बोलले जाईल अशी भीती निर्माण होते. अशावेळी काय करावे हे पतंजलिमुनी पुढील सूत्रांत सांगतात.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ पा.यो.सू. २-३३ ॥

अहिंसा, सत्यादि विरुद्ध मनांत विषय भाव निर्माण होणे म्हणजे वितर्क होय. या वितर्कामुळे बाधा होऊ नये म्हणून प्रयत्नाने मनांत सद्भावना जागृत करून त्या वितर्कावर मात करावी. यमनियमांच्या उल्लंघनाचे मनांत विचार आले कि मनांत चांगले विचार आणावेत. कि हे मी कशासाठी करतो आहे? हे पाप आहे, हे कर्म बंधन आहे. मी योगाचा साधक आहे. मी कोणाचे वाईट करू नये. माझे अधःपतन होऊ नये, इ. विचार मनांत आणावेत. लगेचच मन, भावना शांत होतात. सद्सद्विवेक जागृत होतो.

स्थिर सुखमासनम् ॥२.४६॥

बहिरंग योगामधील पुढील अवस्था म्हणजे आसन! किती प्रकारची आसने, पूर्वस्थिती, आदर्श स्थिती असे कोणतेही वर्णन पतंजलींनी न देता शारीरिक स्थिती कशी असावी याचे वर्णन येथे केले आहे. स्थिरता व सुखकारकता अशी स्थिती असणारी व्यायाम स्थिती म्हणजे आसनस्थिती.

त्याचबरोबर या सूत्राचा वेगळ्या प्रकारे विचार केल्यास असे दिसून येईल की, ज्या व्यायाम प्रकाराने विशिष्ट शारीरिक हालचालीमुळे स्थैर्य व सौख्य याचा लाभ होईल अशी स्थिती म्हणजे आसन. ही आसनस्थिती प्रयत्नपूर्वक, सावकाश घ्यावी असे पुढील सूत्रात सांगून त्याचा परिणाम म्हणजे कोणत्याही द्वंदाचा आघात शरीरावर होत नाही. शासनस्थिती घेताना करावी लागणारी हालचाल ही श्वसनावर संथ, नियंत्रित व सम गतीने करत असल्यामुळे शारीरिक ताण घेण्याची व सहन करण्याची ताकद वाढते.

अनपेक्षितरित्या, अपघाती धक्का, आघात झाल्यास शरीरावर परिणाम होत नाही किंवा कमीत कमी होतो. तसेच शरीर त्यातून खूप लवकर पूर्वस्थितीत येते. असे आघात दुःख व आनंद या दोन्हीहीमुळे असू शकतात हे झेलण्याची ताकद निर्माण झाल्यामुळे स्थिरता व खऱ्या अर्थाने सुखकारकता यांचा लाभ होतो. म्हणजेच ततो

द्वंद्वानभिघातः ॥ पा.यो.सू. २.४८ ॥

शारीरिक स्थिती उत्तम झाल्यावर म्हणजेच अन्नमय कोणावर आल्यावर प्राणमय कोणाकडे जाता येते. त्यासाठी पतंजली पुढील सूत्र सांगतात.

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥२.४९॥

(त्यात) आसनात चांगल्या प्रकारे स्थिर झाल्यावर श्वास-प्रश्वास यांचा विदेह करणे किंवा त्यांच्यावर नियंत्रण मिळवणे म्हणजे प्राणायाम.

स्थूलतेकडून सूक्ष्माकडे जाण्याच्या प्रवासात, प्राणायाम हे मुख्य योगांग आहे. दृश्याकडून अदृश्याकडे जाताना

ज्या श्वासाची जाणिव मात्र होते त्यावर नियंत्रण मिळवणे व त्याद्वारा होणारे परिणाम साध्य करणे हे प्राणायामाद्वारा घडू शकते. यानंतरच्या सूत्रात मात्र प्राणायामाचे बाह्य, अभ्यंतर व स्तंभवृत्ती असे तीन प्रकार तसेच यापलिकडचा एक चौथा कुंभक असे चार प्रकार पतंजली सांगतात.

सामान्य स्थितीमध्ये एका मिनिटात १५ श्वास व उच्छ्वास होतात. ह्या गतीचा पूर्णपणे विच्छेद न करता याची संख्या प्रयत्नाने कमी करणे म्हणजे प्राणायाम. श्वासोच्छ्वास पंधरावरून १४-१३-१२ असे हळूहळू कमी करत त्यावर नियंत्रण मिळवता येते.

प्राणायामात पूरक-रेचक-कुंभक असे प्रकार आहेत. श्वास आत घेतल्यावर (पूरक केल्यावर) त्यापेक्षा संध गतीने बाहेर सोडावा (रेचक) श्वास आत घेण्याची क्रिया म्हणजेच पूरक किंवा अभ्यंतर वृत्ती. तर श्वास बाहेर सोडण्याची क्रिया म्हणजे रेचक किंवा बाह्य वृत्ती.

ह्यामधील वेळेमध्ये श्वासावाटे घेतलेला प्राणवायू फुफ्फुसात भरून ठेवावा किंवा श्वास सोडल्यावर लगेच पुढचा श्वास घेऊ नये. यास अनुक्रमे आंतर कुंभक व बाह्य कुंभक म्हणतात.

म्हणजे एक श्वासोच्छ्वास= पूरक-कुंभ-रेचक-कुंभक-परत पूरक, इ. यापेक्षा वेगळा म्हणजे पूरक-रेचक यामध्ये नियंत्रणाशिवाय अगदी का कोणतीच क्रिया घडत नाही तो चौथा कुंभक म्हणावा.

प्राणायामाच्या अभ्यासामुळे फुफ्फुस व हृदय यांची बळकटी वाढण्यास मदत होते. प्राणायाम केल्यामुळे, फुफ्फुस व हृदय यांची ताकद वाढल्यामुळे योग साधकाची साधना अधिक चांगली होऊ लागते. आरोग्य सुधारणा होते.

प्राणायामाचा परिणाम पतंजलीनी पुढील खोत्रात व्यक्त केला आहे.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।पा.यो.सु.२.५२।।

धारणायु च योग्यता मनसा।। पा.यो.सु.२.५३।।

प्राणायामामुळे प्राणवृत्तीवर नियंत्रण आले की, ती सूक्ष्म होत जाते. नाड्यांची शुद्धी होते. नाड्या शुद्ध झाल्या की, दोघांची शुद्धी आपोआप होऊ लागते. सत्व-रज-तम अशा गुणांचे आवरण व त्याच्या परिणामांमुळे घडत राहणारे बदल हे होत जाऊन सूक्ष्म होतात. म्हणजेच 'स्व' रूपाच्या प्रकाशावर जे आवरण आले आहे ते नाहीसे होते. असे शुद्ध झालेले शरीर व प्राण हे पुढील साधनेसाठी, मनोमय कोणाच्याकडे वळवले जातात. पुढील स्थितीत अपेक्षित असणाऱ्या धारणेसाठी मनाची तयारी होते.

अंतरंग योग

धारणा, ध्यान, समाधी या अंतरंगाच्या प्रक्रिया आहेत. यांनाच एकत्रितपणे संयम म्हटले जाते. समाधी हे योगाचे

अंतिम ध्येय आहे. मात्र समाधी अवस्थेत येण्यासाठी धारणेपासूनच सुरुवात करावी लागते. प्राणायामातून एकाग्र झालेले व प्रत्याहारातून इंद्रिय वीषयातुन मुक्त झालेल्या मनाला धारणा, ध्यानाकडे वळविले म्हणजे मनाची अधिकाधिक शांती, विचारांची नसंदिग्धता साधता येते. मन एकाच गोष्टीवर एकाग्र होऊन ज्ञानाची पातळी अधिक वाढीस लागते. ध्यानातून स्व ची ओळख होते. आपले विचार, आचार याविषयी अधिक सजगता निर्माण होते. अधिक समग्र व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होते.

यम, नियम, आसन, प्राणायाम या बहिरंगाची साधना करून मग प्रत्याहाराच्या दारातून अंतरंगात प्रवेश केल्यावर पतंजलींनी तीन टप्प्यातून (धारणा, ध्यान, समाधी) अंतरंग योगाची साधना सांगितलेली आहे. या तीन टप्प्यांचे ज्ञान सर्वसामान्यांना असत नाही. त्यामुळे यासर्व साधनेला "ध्यान साधना" या एकाच शब्दाने संबोधले जाते. "ध्यान" हा शब्द पतंजलींनी अभिप्रेत असलेल्या अर्थाने सहसा वापरला जात नाही. पतंजलींचे ध्यान आपण पुढे पाहणारच आहोत. मात्र आरंभी ध्यान हा शब्द व्यावहारिक परिभाषेत 'अंतरंगाची साधना' या अर्थाने वापरला जातो. तो आपण तसाच समजावून घेऊ.

शरीराच्या व प्राणाच्या बंधनातून मन मुक्त झाले की त्याला पंचज्ञानेंद्रियांच्या बंधनातून मुक्त करण्याकरता प्रत्याहार सांगितलेला आहे. आपली पंचज्ञानेंद्रिये (डोळे, कान, जीभ व त्वचा) आपापल्या विषयांकडे धावत असतात. त्यांनी विषयाकडे जाणारी ही धाव आवरली की ती इंद्रिये मनाला ओढणार नाहीत व मन त्यांच्याही ताणातून मुक्त होईल. अशा तऱ्हेने मन मुक्त झाले की, त्या मनाला अंतर्मुख करायचे. या प्रक्रियेपासून अंतरयोग सुरू होतो.

ध्यानाला पारंपारिक व व्यावहारिक अर्थ आहेतच. पण योगमहर्षी पतंजलींनी ध्यानाचा विशिष्ट अर्थ आपल्या योगसूत्रांत सांगितलेला आहे. वैदिक परंपरेत सर्व विधींमध्ये "अथ ध्यानम्!" असे सांगून इष्टदेवतेचे वर्णन केलेले असते. या वर्णानुसार त्या देवतेच्या रूपाचे चिंतन, मनन करावे असे सांगितलेले आहे. अनेक सूत्रात, सूक्तांत अशा प्रकारे त्या-त्या देवतेचे ध्यान करायला सांगितले आहे. ध्यान शब्दाचा व्यावहारिक अर्थ फारच उथळ आहे. डोळे मिटून कोणत्या तरी एका लक्ष्याचे चिंतन करणे म्हणजे ध्यान असे सामान्यतः मानले जाते. पतंजलींनी धारणा, ध्यान व समाधी अशा तीन भागात विभागलेलेल्या प्रक्रियेला संयम असे नाव दिले आहे व या संयमाच्या अभ्यासातून साध्य होणाऱ्या अनेक चमत्कार सदृश गोष्टी (सिद्धी) तिसऱ्या पादांत विभूती म्हणून सांगितलेल्या आहेत. काहीही न करण्याची ध्यानाची स्थिती जवळ-जवळ मृत्यू सारखीच आहे पण प्रत्यक्ष मृत्यू नाही. मृत्यू आपण अनुभवू शकत नाही; पण ध्यानस्थिती आपण अनुभवू शकतो. हाच त्यातील

फरक आहे. अर्थात आपल्या अस्तित्वाच्या सर्व पातळीवरील सर्व कृती थांबवणे म्हणजे ध्यान. हे समजण्याकरता आपल्या अस्तित्वाच्या पातळ्यांवर आपण काय करत असतो ते समजाऊन घेऊ.

ध्यानाचे अंतिम साध्य अतिशय अवघड असले तरी साधना मात्र तितकीशी अवघड नाही. आनंदमय कोषापर्यंत होणारा हा प्रवास अन्नमय कोषापासूनच सुरू होता.

हा सर्व प्रवास शरीराकडून मनाकडे, मनाकडून आत्म्याकडे व आत्म्याकडून, परमात्म्याकडे असा होतो. म्हणजेच प्रारंभी काहीही न करण्याकरता काहीतरी करणे हे शारीरिक पातळीवर नंतर मानसिक पातळीवर व अखेर आत्मिक पातळीवर करायचे आहे. यासर्व अभ्यासाचे मार्गदर्शन योगमहर्षी पतंजलींनी सांगितलेल्या अष्टांग योगात फारच सुंदर व खुलसेवार दिलेले आहे.

धारणा

मन जर इंद्रियांचे गुलाम झाले तर ते चोराप्रमाणे आहे व जर मनाने इंद्रियांवर नियंत्रण केले तर ते फौजदाराप्रमाणे आहे. सामान्यतः मन हे चोरासारखे म्हणजे इंद्रियांचे गुलाम असते. त्याऐवजी मनाला फौजदार करून त्याला सर्व इंद्रियांवर नियंत्रण करायला लावणे म्हणजेच प्रत्याहार आहे. मनाला चोर करण्याऐवजी फौजदार करणे केव्हाही चांगलेच. प्रत्याहाराचा अभ्यास करण्यासाठी आपल्या गरजा कमी करणे ही अत्यावश्यक प्रक्रिया आहे. पंचज्ञानेंद्रियांच्या गरजा कमी करत त्या शून्यत्वाला नेणे म्हणजे प्रत्याहार. मनाची द्वारे बंद करतांना ती एकदम करता येत नाहीत. प्रदीर्घ अभ्यासाने ही द्वारे बंद कशी करावयाची हे म्हणूनच सांगता येणार नाही. ती समजूनच घ्यावी लागते. त्याप्रमाणे मनाला शिकवण द्यायची व ते भरकटू लागले तर त्याला लगाम घालायचा. उदा. आसने करतांना भाज्यांना वास आला की ती खायला जावेसे वाटते. पण मनाला फटकारून आसने करायला लावायला हवे. अशा प्रकारे आपल्याला प्रत्याहाराची सुरुवात करता येईल.

अशा प्रकारे जसजशा इंद्रियांच्या गरजा कमी होत जातील तसतसे ही द्वारे बंद होतात. प्रत्याहार ही प्रयत्नाने, अभ्यासाने स्वतः करण्याची प्रक्रिया आहे.

यम, नियम, आसन, प्राणायाम या बहिरंग योगाची साधना केल्यावर प्रत्याहाराच्या दारातून अंतरंग योगात प्रवेश करता येतो. या अंतरंग योगाची पतंजलींनी तीन अंगे सांगितलेली आहेत, धारणा, ध्यान व समाधी! या तिन्ही एकत्रितपणे 'संयम' असे म्हटले आहे. म्हणजे या तीनही अंगांचा एकत्रित असा विचार करायला हवा हेच त्यांना यातून सुचवायचे आहे. आपणही अभ्यास करतांना हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, धारणा, ध्यान व समाधी या एकाग्रतेच्या अधिकाधिक

प्रगत अवस्था आहेत. आधुनिक मानसशास्त्रज्ञांनी एकाग्रतेची अधिकाधिक उच्च पातळीवरची जी अवस्था वर्णन केली आहे, ती धारणेच्या वर्णनाशी मिळतीजुळती आहे. म्हणजेच ती पतंजलींची एकाग्रतेची प्राथमिक अवस्था आहे. यावरून पतंजलींनी किती खोलवर विचार करून हे तीन टप्पे सांगितले आहेत हे स्पष्ट होते.

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ पा.यो.सू. ३-१ ॥

'चित्ताचा देशबंध म्हणजे धारणा' हा या सूत्राचा सहज अर्थ. अतिचंचल असणाऱ्या मनाला विशिष्ट बंधनात गुंतवून ठेवणे म्हणजे धारणा. या विशिष्ट मर्यादेच्या आत मन मोकळे असते. पण त्या मर्यादेच्या बाहेर त्याला जाऊ न देणे म्हणजे धारणा.

मनाला स्थिर करायचे असेल तर संवेदना कमी कशा होतील इकडे लक्ष दिले पाहिजे. अर्थात मनाला क्लेश देणारे वातावरण टाकून मन प्रसन्न होईल असे वातावरण असावे. तेथे बाह्य अडथळे नसावेत. गडबड गोंधळ, अन्य आवाज, जोराचा वारा, निरनिराळ्या प्रकारचे गंध, तीव्र प्रकाश असे अनेक अडथळे असतात. ते सर्व टाळण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. म्हणजेच मनाला ओढणारे ताण कमी करायला हवेत. नंतर चांगल्या आसनावर बसून पद्मासन, स्वस्तिकासन किंवा सिद्धासन यासारख्या ध्यानात्मक आसनाची स्थिती घ्या. या स्थितीत बराच काल स्थिर व सुखकारकतेने बसण्याचा सराव मात्र हवा. अन्यथा शरीराच्या स्नायूंकडून अनेक संदेश येऊन मन तिकडेच ओढले आहेत. स्थिर अशी अवस्था घेऊन समोर ठेवलेल्या चित्रावर दृष्टी स्थिर करा. उदा. ॐ हे चित्र डोळ्यांच्या उंचीवरच ठेवलेले हवे. ते स्पष्ट दिसण्याइतका प्रकाश त्यावर हवा. दृष्टी त्या चित्रावर स्थिर केली तरी ती त्या चित्राच्या पलिकडे जायला लागते, पण प्रयत्नपूर्वक ती आवरून त्या चित्राच्या मर्यादेतच बंदिस्त ठेवण्याचा प्रयत्न करा. दृष्टीच्या मागोमाग मनही जात असल्याने तेही त्याच चौकटीत स्थिर ठेवता येईल. आता वाणीने ॐकाराचा शांतपणे जप करायला प्रारंभ करा.

एकूण पंच ज्ञानेंद्रियांपैकी दृष्टी, जीभ, व श्रवणेंद्रिय या तीनही इंद्रियांना हा एक विषय दिला गेला व त्याचे व्यापार या एकत्रित केले गेले म्हणजे या ज्ञानेंद्रियांच्या मागे धावणारे मनही तीनही इंद्रियांच्या माध्यमाने एकत्रित होणार आहे. म्हणजे जेथे हे आलंबन आहे व त्याची व्याप्ती हाच चित्ताला देशबंध आहे.

या अभ्यासात ॐ काराऐवजी दुसरेही आलंबन घेता येईल. हे आलंबन ॐ काराप्रमाणे दृष्टी, वाणी व श्रवणेंद्रिय या तीनही इंद्रियांचा विषय होऊ शकणारे असेल तर अधिक चांगले. एखादे आलंबन एकाच इंद्रियाच्या विषय होत

असेल तर त्यावेळी अन्य इंद्रिये आपापले विषय निवडतील व मनाला तिकडे ओढतील. अर्थात मन आणखी चंचल होईल. म्हणूनच या सर्वांचाच विचार आलंबन निवडतांना करायला हवा.

व्यावहारिक दृष्टीकोनून मात्र आपण धारणेच्या अभ्यासाचे परिणाम अनुभवू शकतो. धारणा ही मनाच्या एकाग्रतेची एक उच्च अवस्था आहे. आधुनिक मानसशास्त्रज्ञांनी मनाच्या एकाग्रतेची जी अत्युच्च अवस्था सांगितलेली आहे, ती या धारणेशी मिळतीजुळती आहे. म्हणजे मानसशास्त्रज्ञ मनाच्या एकाग्रतेच्या ज्या पायरीपर्यंत येऊन थांबलेले आहेत, ती पतंजलींच्या दृष्टीने मनाच्या एकाग्रतेची पहिली पायरी आहे.

धारणेत मनाची व्यग्रता कमी होते. त्यामुळे व्यग्रतेचे दुष्परिणाम कमी होतात. सैरावैरा धावणाऱ्या मनाला धारणेच्या अभ्यासामुळे काही मर्यादेत स्थिर करण्याचा प्रयत्न केला जातो. यामुळे साहजिकच मनावरील ताण कमी होतात. मानसिक शक्तीसंचय वाढीस लागतो. एकाग्रतेची अशी सवय लागल्यामुळे प्रत्येक काम अधिक प्रभावीपणे व कार्यक्षमतेने होऊ लागते.

या प्रक्रियेतील अभ्यास व प्रगती ही प्रत्येक साधकाच्या व्यक्तीगत सामर्थ्यावर अवलंबून आहे. अशा प्रगत अभ्यासाचे सामुदायिक शिक्षण अशक्यच आहे.

ध्यान

‘ध्यान म्हणजे योग’ व ‘योग म्हणजे ध्यान’ असे समीकरण हल्ली सर्वत्र रूढ होऊ पहात आहे. “मी रोज ध्यान करतो.” असे मोठ्या अभिमानाने सांगणारेही पुष्कळ आहेत. या सर्वांच्या मनात ध्यान म्हणजे “एखाद्या गोष्टीवर मन एकाग्र करून बसणे.” असाच अर्थ अभिप्रेत असतो. हा अर्थ सर्वत्र रूढ आहेच. “ध्यान म्हणजे एकाग्रतेचा अभ्यास” हे सगळे खरे असले तरी त्या एकाग्रतेतही अधिकाधिक प्रगत टप्पे आहेत त्याचा विचार पतंजलींनी केलेला आहे. त्यांनी धारणा ध्यान व समाधी अशा तीन स्तरांवर याचे वर्णन केलेले आहे. या साधनेला त्यांनी अंतरंग योग असे नाव दिलेले आहे. यम नियम, आसन, प्राणायाम हा बहिरंग योग. या बहिरंग योगातून प्रत्याहारातून दारातून अंतरंगात प्रवेश केल्यावर धारणा, ध्यान, समाधी या एकापेक्षा एक प्रगत अवस्थांमधून अष्टांग योगाची पूर्ण साधना वर्णन केलेली आहे. त्यातही या तीन पायऱ्या स्वतंत्र नसून एकत्रितच आहेत असे सांगून पतंजलींनी त्याला ‘संयम’ असा शब्द वापरलेला आहे. म्हणजे व्यवहारात वापरला जाणारा ध्यान हा शब्द पतंजलींच्या संयम या शब्दाचीच दिशा दाखवणारा आहे म्हणूनच पातंजल योगाचा अभ्यास करतांना ध्यान शब्दाचा व्यावहारिक अर्थ लक्षात न घेता पतंजलींनी सांगितलेला ध्यान शब्दाचा अर्थच समजावून घ्यायला हवा.

देशबंधः चित्तस्य धारणा॥ पा.यो.सू. ३-१॥
दुसऱ्या सूत्रात पतंजली ध्यानाचा अर्थ विशद करताहेत.

तत्र प्रत्यय एकतानता ध्यानम्॥ पा.यो.सू.३-२॥

पहिल्या सूत्राचा अर्थ (धारणेचा अर्थ) आपण यापूर्वी समजाऊन घेतला आहे. तो अर्थ पूर्णपणे लक्षात ठेऊनच हे सूत्र अभ्यासले पाहिजे कारण या सूत्रातील पहिलाच शब्द मागील सूत्राकडे निर्देश करित आहे. “तंत्र” म्हणजे तेथे म्हणजे धारणेत। म्हणजे ध्यान करायचे तर प्रथम धारणा केली पाहिजे व धारणेत स्थित असतांनाच ध्यानाची प्रक्रिया सुरू होते. धारणेशिवाय ध्यान होणारच नाही. “धारणेचा खूप अभ्यास झाला आहे. आता एकदम ध्यानच करतो” असे शक्य होणार नाही. हेच ‘तंत्र’ या शब्दात सूचित केलेले आहे. उलट धारणा पूर्णपणे साध्य झाल्यावर, त्याच स्थितीत ध्यान प्रारंभ होते हेच पतंजलिंना तंत्र या शब्दातून सांगायचे आहे. कारण धारणेतून पुढे प्रगत अवस्था गाठणे म्हणजे ध्यान होय.

या सूत्रातील दुसरा शब्द आहेह, “प्रत्यय”. प्रत्यय म्हणजे अनुभव. पंचज्ञानेंद्रिये ही सतत बाह्य गोष्टींचा प्रत्यय घेत असतात. बाहेरील ध्वनी कानांनी ग्रहण केला जातो व त्या ध्वनीचे ज्ञान मेंदूला होते. म्हणजे त्या ध्वनीचा प्रत्यय मेंदूने कानांच्या माध्यमातून घेतला. अशाच प्रकारे पाच ज्ञानेंद्रियांच्या माध्यमातून बाहेरील संवेदनांचा अर्थ समजून घेतला जातो म्हणजे प्रत्ययच घेतला जातो. एकाच वस्तूचे निरनिराळे ज्ञान असते व ते निरनिराळ्या इंद्रियांच्या माध्यमातून अनुभवले जाते. “पेढा” समोर ठेवलेला असेल तर त्याचा आकार व रंग डोळ्यांच्या माध्यमातून अनुभवला जातो. त्याचा गंध नाकाच्या माध्यमातून, चव जिभेच्या माध्यमातून व स्पर्श त्वचेच्या माध्यमातून अनुभवला जातो.

एकतानता या शब्दात मूळ धातू ‘तन्’ आहे म्हणजे ताणणे व एकतानता म्हणजे एकालाच ताणणे, अर्थात दीर्घकाल ! या सूत्रात ‘प्रत्यय एकतानता’ असा शब्द आहे म्हणजे एकाच आलंबनाचे अनेक प्रत्यय आळीपाळीने अनुभवायला येत असतात. एका क्षणाला एकच प्रत्यय असतो पण दुसऱ्या क्षणाला दुसऱ्या व तिसऱ्या क्षणाला तिसरा प्रत्यय असतो. अर्थात हे सर्व प्रत्यय एकाच आलंबनाचे असतात म्हणून त्याला धारणा म्हणतात. एकाच आलंबनाच्या अनेक प्रत्ययांत बांधलेले मन आता त्या अनेक प्रत्ययांपैकी एकाच प्रत्ययांत स्थिर ठेवायचे आहे म्हणजे मनाला सतत एकाच प्रत्ययाची, अनुभवाची जाणीव राहायला हवी म्हणजे ध्यान! कोणताही एकच प्रत्यय सलगपणे दीर्घकाल अनुभवणे (अन्य कोणताही प्रत्यय न अनुभवणे) म्हणजे ध्यान होय!

ध्यान साधना करतांना मनात एकच प्रत्यय दीर्घकाल व सलग असतो. पण मध्येच दुसरा प्रत्यय आला तर? ते

ध्यान रहात नाही. ती धारणा झाली म्हणजे ध्यान साधना करतांना थोडावेळ ध्यान काही वेळ धारणा तर काही वेळ पुनः ध्यान असे चालूच रहाणार आहे. जस जसे नियंत्रण येईल तस तशी ध्यानातील सलगता राखली जाईल.

पतंजलिंनी ध्यान सांगतांना दीर्घकाल करा असा उल्लेख केलेला नाही. जोपर्यंत एकाच प्रत्ययावर चित्त स्थिर असेल तेच म्हणजे तोपर्यंतच ध्यान झाले असे सांगितले आहे. धारणेच्या वर्णनात असे लक्षात येते की, धारणा करतांना जोपर्यंत एकाच आलंबनाचे प्रत्यय (मग ते कितीही असोत) अनुभवत आहोत तोपर्यंत धारणा मध्येच मन दुसऱ्या आलंबानाकडे गेले तर धारणा तुटली असे समजले जाते त्याचप्रमाणे ध्यानाच्या बाबतीती म्हणता येईल. ध्यान करतांना जोपर्यंत मन एकाच प्रत्ययावर स्थिर आहे तोपर्यंत ध्यान होत आहे व जेव्हा दुसरा प्रत्यय (एकाच आलंबनाचा) अनुभवायला येतो त्यावेळी ध्यान तुटते. मात्र यावेळी धारणा चालूच असते हे स्पष्ट आहे. म्हणजे धारणा व ध्यान या दोन प्रक्रिया आहेत. केवळ दीर्घकालीन धारणा म्हणजे ध्यान म्हणणे तितकेच योग्य दिसत नाही.

आपले अस्तित्व पंचकोषात्मक म्हणजे पाच पातळ्यांवर असते. अन्नमय कोष (शरीर), प्राणायाम कोष (सर्व हालचालींची प्रेरणा), मनोमय कोष (मनन, विचार, चिंतन व चिंता करण्याची पातळी), विज्ञानमय कोष (विशेष ज्ञान अर्थात इंद्रियातील ज्ञान मिळण्याची पातळी) व आनंदमय कोष (ध्यानाची अंतिम स्थिती साध्य झाल्यावर येणारी अनुभूती). यासर्व पातळ्यांवर आपण सतत काहीतरी करत असतो. ते सर्व थांबवणे म्हणजे ध्यान.

शारीरिक पातळीवर आपण सतत हालचाली करत असतो. कर्मेन्द्रियांच्या हालचाली थांबवता येतात, पण ज्ञानेन्द्रियांच्या हालचाली थांबवणे कठीणच असते. डोळे, कान, नाक, जीभ व त्वचा ही इंद्रिये सतत ज्ञान ग्रहण करण्याचे कार्य करीत असतात. ते कार्य थांबवणे जवळ-जवळ अशक्यच असते. त्याशिवाय मनाचे कार्य थांबवणे तर शक्यच नसते. ध्यान म्हणजे हे सर्व थांबवणे आहे. कर्मेन्द्रियांनी आपली कर्मे न करता स्वस्थ राहिले पाहिजे. ज्ञानेन्द्रियांनी ज्ञान ग्रहणाचे कार्य थांबवले पाहिजे. मनात विचार करण्याचे कार्य थांबले पाहिजे. हे सर्व जमले तर इंद्रियातील ज्ञानाची जागृती होते. तेथेही काही व्हायला नको. ही खरी ध्यानाची अंतिम व्यवस्था आहे. या अवस्थेत काहीच नसते म्हणजे केवळ आनंदच असतो. म्हणजेच आत्मा किंवा पुरुष पहिल्या चारही कोषांमधून मुक्त होऊन केवळ आनंदमय होऊन राहतो. ही ध्यानाची अंतिम अवस्था अर्थात काहीही न करण्याची स्थिती आहे. यावरून काहीही न करणे किती अवघड आहे हे आपल्याला समजलेच असेल.

ध्यान ही योगातील गूढ वाटणारी पण मोहवणारी

अशी प्रक्रिया आहे. ध्यानाचे परिणाम चमत्कार सदृश सांगितलेले आहेत. त्यामुळे ध्यान करण्याचा मोह सर्वांनाच होतो. पण प्रत्यक्ष ध्यान साधना करतांना असे परिणाम अभावानेच अनुभवायला येतात व ध्यान काही जमत नाही म्हणून ती प्रक्रिया गूढ वाटते. दिसायला अतिशय साधी असलेली ही प्रक्रिया जमायला अतिशय कठीण आहे. हे समजायलाही बराच काळ ही साधना करावी लागते.

ध्यानाच्या अभ्यासाची सुरुवात धारणेतून होते. म्हणून धारणेच्या प्रक्रियेचे वर्णन करतांना पूर्वतयारी व अन्य कृती सांगितलेली आहेच. तीच पूर्वतयारी करून धारणा प्रारंभ करावी व पुढे एकाच प्रत्ययावर मन स्थिर करून ध्यानाची साधना करावी.

समाधी

पतंजलिंनी धारणेतून ध्यान व ध्यानातून पुढे समाधी सांगितलेली आहे. समाधीबद्दल जनसामान्यांत गूढता आहे. समाधी म्हणजे जीवनातील अंतिम अवस्था अर्थात जीवनाचा अंत असाच समज सर्वत्र आहे. पतंजलिंनी अष्टांग योगातील शेवटचे अंग म्हणून सांगितलेली समाधी हा काही जीवनाचा अंत होणारी प्रक्रिया म्हणून सांगितलेली नाही. समाधी साधल्यावर पुढे मिळणाऱ्या अनेक विभूतींची (सिद्धींची) वर्णने पतंजलिंनी पुढे केलेली आहे. अर्थात समाधी म्हणजे जीवन संपवण्याची प्रक्रिया नाही हे सर्वप्रथम अन्यथा मनात खूपच गोंधळ निर्माण होईल मान्य केले पाहिजे.

समाधी म्हणजे मृत्यू नाही ही संकल्पना गृहीत धरली की मगच आपण पुढे विचार करू शकतो. पतंजलिंच्या परिभाषेत समाधी ही एक प्रक्रिया आहे. धारणा, ध्यान करावे व नंतर पूर्व स्थितीला येऊन आपल्या दैनंदिन कार्याला लागावे. त्याचप्रमाणे तास दोन तास समाधी साधावी व नंतर पुनः पूर्वस्थितीला येऊन आपल्या दैनंदिन कार्याला लागावे अशी ही प्रक्रिया आहे. समाधीच्या प्रक्रियेची साधना करतांना समाधी ही स्थिती काही सेकंदही साधू शकेल किंवा प्रयत्नांनी काही वर्षेही साधू शकते. अर्थात दीर्घकाळ समाधीस्थितीत रहायचे तर अन्नपाण्याची गरज लागायला नको. समाधीस्थितीत अन्नपाण्याची तर नाहीची पण हवेचीही गरज लागत नाही. मात्र हा साधक पूर्वस्थितीला आल्यावर त्याला सर्वच अन्नपाणी, हवा यांची गरज लागते. यासर्व विवेचनावरून वाचकांच्या लक्षात आले असेल की पतंजलिंनी सांगितलेली समाधी हे अष्टांग योगाचे एक अंग आहे व ते अंतीम अंग आहे हे खरे. समाधी हे अष्टांग योगाचे अंतीम अंग आहे पण योगाचे नाही. योग समाधीच्याही पुढे आहे. म्हणूनच समाधीच्या सूत्रानंतरही पतंजलिंनी ८६ सूत्रे सांगितलेली आहेत.

या समाधीचे वर्णन करतांना पतंजलिंनी पुढील सूत्र सांगितलेले आहे.

तदेव अर्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यम् इव समाधिः ॥३-३॥

समाधी ही ध्यानाची पक्व अवस्था आहे. म्हणजे ध्यानावस्थेतूनच पुढे समाधीवस्थेत प्रवेश करायचा आहे. हा निर्देश तदेव शब्दातून (नेहमी प्रमाणेच) पतंजलिनी येथेही केला आहे. तदेव म्हणजे तेथेच, त्या अवस्थेतच म्हणजे ध्यानावस्थेतच. 'अर्थमात्र' म्हणजे आलंबनाचा एक प्रत्ययच शिल्लक रहातो जो ध्यानावस्थेत सलगपणे अनुभवत असतो. तो निर्भासं म्हणजे त्या प्रत्ययाखेरीज अन्य सर्व निर्भासं म्हणजे जाणीवेच्या पलिकडे जाते. आलंबनाच्या एकमात्र प्रत्ययाशिवाय अन्य काहीही भासमान होत नाही. याचवेळी आणखी एक विशेष गोष्ट घडते व ती म्हणजे 'स्वरूपशून्यम् इव'. आलंबनाचा एकमात्र प्रत्यय अनुभवणारा ध्याताही जणू काही शून्य झालेला असतो. ध्याता ध्याविषयाच्या प्रत्ययाशी इतका एकरूप झालेला असतो की, त्याचे अस्तित्व जणू काही शून्य झालेले असते. ध्याता कायमस्वरूपी ध्यानातील प्रत्ययात विलीन झालेला नसतो तर काही कालावधीपर्यंत तो एकरूप झालेला असतो. समाधी अवस्थेत ध्याता व ध्यानविषयाशी एकरूप झाल्याने ध्यान प्रक्रिया रहात नाही. म्हणजे फक्त ध्यानविषयच शिल्लक रहातो.

“ध्यानविषयाची अर्थमात्रता व ध्यात्यानी स्वरूपशून्यता म्हणजे समाधि.”

'धारणा ध्यान समाधि' या प्रक्रियेत आलंबानाचा प्रत्यय म्हणजे 'ध्यान विषय' हा एक भाग व तो अनुभवणारा ध्याता म्हणजे 'मी' हा दुसरा भाग आहे. हा 'मी' आलंबनाचा प्रत्यय अनुभवत असतो. ही अनुभवण्याची प्रक्रिया म्हणजे 'ध्यान'. धारणेत 'मी' ध्यानविषयाचे निरनिराळे प्रत्यय अनुभवत असतो. ध्यानात 'मी' ध्यानविषयाच्या अनेक प्रत्ययांपैकी एकच प्रत्यय सलगपणे अनुभवत असतो. म्हणजे धारणेपेक्षा ध्यान सूक्ष्म व प्रगतही आहे. समाधीमध्ये 'मी' त्या प्रत्ययाशी इतका एकरूप होतो की, 'मी' शून्य होऊन जातो. मात्र हे शून्य होणे कायमचे नसून काही काळापुरते आहे हा अर्थ "इव" शब्दातून ध्वनित होतो. "मी जणू काही शून्य होतो" हे बुद्धीला पटणे कठीण आहे. समाधिस्थितीत केवळ ध्यान प्रत्ययच रहातो अन्य काही नाही म्हणजे तो प्रत्यय अनुभवणारा 'मी' सुद्धा नाही. अशा स्थितीत समाधीची अनुभूती काय आहे असे विचारले तर काहीच सांगता येत नाही. कारण त्या स्थितीत 'मी' जणू काही शून्य होतो. म्हणजे मी ध्यानविषयाचा प्रत्यय अनुभवतो असे म्हणताच येणार नाही. कारण मीच शून्य झालो तर अनुभवणार कसा? म्हणूनच समाधिस्थितीतून बाहेर आल्यावरसुद्धा त्या स्थितीचे वर्णन करता येणार नाही. अनुभवणारा मीच शून्य झाल्यामुळे अनुभव नाही व अर्थात नंतर त्याची स्मृतिही नाही. त्यामुळे

समाधि स्थितीत काय अनुभव येतात हे सांगणे शक्यच नाही.

पतंजलिनी योगसूत्रांत अनेक प्रक्रिया वर्णन करून सांगितल्या आहेत. त्यांचे वैशिष्ट्ये हे की प्रत्येक प्रक्रियेनंतर तिचे परिणामही सांगितलेले आहेत. मात्र धारणा, ध्यान, समाधिचे वर्णन करतांना त्यांनी लगेच परिणामही सांगितलेले नाहीत पुढे या तीनही प्रक्रियांचे वर्णन करतांना मात्र त्यांनी एकत्रित प्रक्रियेचे परिणाम सांगितलेले आहेत. धारणा, ध्यान, समाधि या प्रक्रियांचे स्वतंत्र परिणाम आहेतच पण पतंजलिनी जो महत्त्वाचा परिणाम सांगायचा आहे तो या तीनही प्रक्रियांचा एकत्रित परिणाम आहे. या तीनही प्रक्रियांना पतंजली एकत्रितपणे संबोधून 'संयम' हे नाव देतात व ते पुढील सत्रात सांगतात. कोठे संयम केल्यावर काय सिद्धी प्राप्त होतात ते काही सत्रांद्वारा बघू. धारणा, ध्यान, समाधी याचा एकत्रित परिणाम संयम केल्यावर सिद्धीप्राप्त होते.

त्रयम् एकत्र संयमः ॥३-४॥

(यापूर्वी सांगितलेल्या) तीनही (प्रक्रियांना) एकत्रितपणे संयम (असे म्हणतात) धारणा ध्यान व समाधि या प्रक्रियांना एकत्रितपणे संयम म्हणतात असे सांगतांना या तीनही प्रक्रिया स्वतंत्रपणे का सांगितल्या असाही प्रश्न आहे. परंतु संयमाची प्रक्रिया समजावून सांगतांना त्यांच्या प्रक्रियेचे तीन स्तर सांगावेच लागले असते. त्याशिवाय 'संयम' समजावून सांगता आला नसता म्हणूनच तीनही स्तर स्वतंत्रपणे सांगून त्यांना स्वतंत्र नावेही दिली आहेत. या तीनही प्रक्रिया म्हणजे 'संयम' या प्रक्रियेच्या एकापेक्षा एक प्रगत अवस्था आहेत. धारणेची प्रगत अवस्था ध्यान व पक्व अवस्था समाधि आहे असे आपणाला म्हणता येईल.

या तीनही प्रक्रियांचे स्वतंत्रपणे वर्णन करून पुनः त्या एकत्रित असून त्यांना संयम असे म्हणतात हे सांगण्यामागे आणखी एक उद्देश लक्षात येतो की, या तीनही प्रक्रिया एकमेकांपासून विलग करता येणार नाहीत व त्यांचा स्वतंत्रपणे अभ्यास करता येणार नाही! ध्यानाशिवाय समाधि साधणार नाही व धारणेशिवाय ध्यान जमणार नाही. संयम या प्रक्रियेची सुरुवात धारणेनेच होईल. नंतर ध्यान करावे लागेल व अखेरीस समाधी साध्य करता येईल.

नविन साधना करणाऱ्या साधकाला धारणेपासूनच प्रारंभ करावा लागेल. धारणा न करता तो ध्यान व समाधी साध्य करू शकणार नाही. धारणेच्या पुढे त्याला ध्यानही लगेच साधणार नाही. प्रारंभी दीर्घ अभ्यासाने त्याला धारणा साध्य करता येईल. मग हळूहळू ध्यानाची साधना करून त्याला ध्यान साध्य करावे लागेल. नंतर पुढे प्रगती करत करत केव्हातरी समाधिस्थितीही त्याला साधता येईल. समाधि स्थिती साध्य करणारा साधक जेव्हा साधनेला बसेल त्यावेळीही त्याला एकदम समाधि गाठता येणार नाही. प्रारंभ धारणेने करावा लागेल. मग ध्यान व नंतर समाधि. त्याचा धारणेचा

किंवा ध्यानाचा कालावधी कमी व समाधीचा दीर्घ असेल तर धारणा व ध्यान न करता त्याला समाधी साधता येणार नाही. म्हणूनच पतंजलींनी धारणा, ध्यान, समाधी या तीन प्रक्रियांचे स्वतंत्रपणे परिणाम न सांगता एकत्रित प्रक्रिया म्हणजे 'संयम' सांगून त्याचे परिणाम सांगितले आहे.

पतंजलिंनी तिसऱ्या पादाचा प्रारंभ धारणा, ध्यान, समाधि या त्रयीने केलेला आहे. या तीनही प्रक्रियांना एकत्रित असे "संयम" नाव दिले व संयमाचेच परिणाम सांगतांना "तद् जयात् प्रज्ञालोकः ॥ पाय.यो.सू.३५॥" असे सांगितलेले आहे. त्यावर (म्हणजे संयमावर) जय मिळवल्यावर प्रज्ञालोक म्हणजे "प्रज्ञेचा आलोक (प्रकाश) पसरतो" अर्थात जे आहे त्याचे ज्ञान होते.

आपल्या आजूबाजूला अनेक गोष्टी असतात. पण तेथे प्रकाश नसेल तर आपणांस काहीच दिसत नाही. तेथे प्रकाश पसरला तर सर्वच गोष्टी आपणाला नीट दिसायला लागतात, म्हणजे जे आहे, त्याचे ज्ञान व्हायला लागते. एखादे दृश्य असते, ते पहाणारा द्रष्टा असतो. द्रष्ट्याला दृश्याचे ज्ञान व्हायचे असेल तर पहाण्याची प्रक्रिया घडावी लागते. ती प्रक्रिया म्हणजेच दर्शन. म्हणजे दर्शन या क्रियेमुळे द्रष्टा (पहाणारा) व दृश्य (जे पाहिले जाते ते) यांचा संबंध येतो. द्रष्ट्याला दृश्याचे ज्ञान होते. यामुळे दर्शनाशिवाय ज्ञान नाही. दर्शन घडविणारी शक्ति म्हणजे प्रकाश. प्रकाशाशिवाय दर्शन नाही व दर्शनाशिवाय ज्ञान नाही.

आत्मासाक्षात्कार हाच आहे. कारण इंद्रियातील ज्ञान मिळविण्याच्या या क्षमतेमुळे आत्म्याचेही पदार्थ ज्ञान मिळेल. या आत्मसाक्षात्कारातूच पुढे परमात्म तत्त्वात विलिन होणे हेच योगाचे अंतिम उद्दिष्ट आहे.

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत्तद्धर्मानभिघातश्च ॥३.४५ः॥

पंचमहाभूतांवर विजय मिळवला की त्यांचेवर नियंत्रण करता येते व त्यांचा आघात होत नाही हे सत्य आहे. पण याठिकाणी पतंजलिंनी अष्टसिद्धींचा उल्लेख केलेला आहे.

- (१) आणिमा --- शरीर अणू प्रमाणे सूक्ष्माती सूक्ष्म करणे.
- (२) महिमा --- शरीर प्रचंड मोठे करणे.
- (३) गरिमा --- शरीर पाहिजे तेवढे जड करणे.
- (४) लघिमा --- शरीर पाहिजे तेवढे हलके करणे.
- (५) प्राप्ती --- जे हवे ते प्राप्त करणे.
- (६) प्राकाम्य --- इच्छा पूर्ण होणे.
- (७) ईशत्व --- परमेश्वरी गुण-विश्वावर नियंत्रण करणे.
- (८) वशित्व --- कोणत्याही प्राण्याला वश करणे.

अशा प्रकारे पतंजलिंनी अनेक सिद्धींची वर्णने व खुलासे केलेले आहेत. परंतु यासिद्धी म्हणजे समाधी मार्गातील अडथळे आहेत. असे पूर्वीच्या एका सूत्रांत सांगितलेले आहे.

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ॥

पा.यो.सू.३.३७॥

अर्थ -- (चित्र) बहिर्मुख असतांना साध्य होणाऱ्या त्या (सिद्धी) (अंतर्मुख साधनेत) समाधी मार्गात अडथळेच ठरतात. सिद्धी प्राप्त झाली की तिचा वापर करण्याचा प्रयोग करण्याचा मोह होतो. त्यातून समाजात मोठेपणा मिळतो व अहंकार वाढीला लागतो. अशा परिस्थितीत बहिर्मुखाचा वाढीला लागते. त्यामुळे अंतरंग साधना शक्य होत नाही म्हणून अशा सिद्धी मिळाल्या तरी त्यांचा वापर करू नये असेच पतंजलिंना सुचवायचे आहे. म्हणूनच पतंजली पुढील सूत्रात स्पष्ट खुलासा करताहेत.

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥ पा.या.सू.३.५॥

अर्थ -- त्यांचे (सिद्धींचे) वैराग्य वाटल्यानंतर (साधन मार्गातील) दोषांच्या बीजांचा क्षय होतो व कैवल्यावस्था प्राप्त होते.

अशा सिद्धीच्या वापराचा मोह हा साधना मार्गातील सर्वात मोठा अडथळा आहे. साधना खूपच प्रगत झाल्यावरच सिद्धी प्राप्त होतात. पण यात अडकून पडल्यावर पुढे जाणे थांबते. या वापरामुळे अहंकारही वाढीला लागतो. व साधन माधारी येऊ लागतो म्हणून सिद्धींच्या वापराचा मोह टाळला तर पुढे प्राप्ती चालू राहते व पुढे अंतीम साध्यच आहे व तेच कैवल्य होय. म्हणजे साधनेमुळे अंतीम साध्यापर्यंत आलेला योगी या सिद्धींच्या वापराच्या मोहामुळे अंतीम साध्य गाठू शकत नाही. असेच पतंजलींना सुचवायचे आहे. याठिकाणी पतंजली "दोषबीजक्षये" असा शब्दप्रयोग करतात. म्हणजे सिद्धींच्या वापरात दोषांचे बीज आहे. सिद्धींच्या वापरामुळे त्याला खतपाणी घातले जाते व ते वाढू लागते. सिद्धींच्याबद्दल वैराग्य विरक्ती निर्माण झाल्याने हे दोषांचे बीजच हळूहळू नष्ट होते. त्यामुळे साधनेत अडथळे येत नाहीत (दोष वाढत नाही) व साधक कैवल्यावस्थेला पोहोचतो.

२.३ हठप्रदिपिकेनुसार चतुरंग योग

हठप्रदिपिका ग्रंथ साधारण १२ व्या शतकांत लिहिला गेला असून तो स्वामी स्वात्मरामांनी लिहिला आहे. यालाच चतुरंग योग असेही म्हटले गेले आहे. चतुरंग म्हणण्याचे कारण यांत त्यांनी योग चार अंगात सांगितला आहे. स्वात्माराम योगाला हठयोगविद्या असे म्हणतात. तसेच राजयोग ही योगातील अत्युच्च अवस्था असून ती हठयोगाच्या माध्यमातून प्राप्त करायची आहे. म्हणून हठयोग ही राजयोगाची शिडी मानली जाते. चतुरंग योगातील अंगांना उपदेश असेपण म्हटले गेले आहे. ही चार अंगे म्हणजे आसन, प्राणायाम, मुद्रा व नादानुसंधान किंवा समाधि लक्षण होत. तसेच शेवटी पाचवे अंग औषधि कथन म्हणून सांगितले आहे. आता एकेका अंगाविषयी माहिती पुढीलप्रमाणे :

(१) **प्रथमोपदेश** : आसनविधी कथन- या पहिल्या अंगात ६० श्लोक सांगितले आहेत. यामध्ये योगाभ्यासाच्या पूर्वतयारी संबंधी १६ श्लोक सांगितले आहेत. त्यांत योगाभ्यासासाठी योग्य देश, जागा, योगमठ कसा असावा, साधकाचे आहार-विहार विषयक पथ्यापथ्य, योगसिद्धिकर भाव, योग प्रतिबंधक भाव यांचे वर्णन या प्रकरणांत केले आहे. कांही ग्रंथात दहा-दहा यमनियमांचे वर्णन केलेले आहे. प्रथमांग आसन असल्याने प्रथम आसनांचे वर्णन केले आहे. यांत १५ आसनांचे वर्णन केले असून त्यांची कृति, लाभ व स्तुती सांगितली आहे. आसनांच्या वर्णनाच्या आधीच त्यांनी आसनांचे सर्वसाधारण फायदे सांगितले आहेत.

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृति : ॥

दयार्जवं मिताहार : शौचं चैव यमादश ॥ ह.प्र. ॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, दया, आर्जव, मिताहार, शौच हे दहा यम आहेत. यातील पहिल्या चार यमांचा आपण मागेच विचार केला आहे. शौच हा यमाचा प्रकार पतंजलिंनी नियमामध्ये घेतला आहे त्याचा आपण नंतर विचार करणार आहोत.

क्षमा : म्हणजेच माफ करणे किंवा जो कोणी चुकला आहे तर त्याला चुकीबद्दल कोणत्याही प्रकारे शिक्षा न करता माफ करणे. हा मनाचा फार मोठेपणा व चांगला गुण आहे. चुक ही आपल्यापेक्षा बुद्धीने कमी किंवा सामान्य माणसाच्या हातून होत असते, आणि म्हणूनच त्यांच्या पार्श्वभूमीवर बाकीचे चांगले लोक मोठे ठरतात. चूक केली कि सारखे रागावणे व शिक्षा करणे यातून प्रतिकारच निर्माण होतो. परस्पर असमंजस्याची भावना, शत्रूत्वाची भावना निर्माण होते. उलट माफ केल्यास, समोरच्या व्यक्तिला सुधारण्यास वाव मिळतो, इतर पर्याय देता येतात, समोरच्या माणसाच्या मर्यादा कळतात. प्रतिपक्षाची भावना निर्माण न होता त्याच्या मनांत आपल्याबद्दल आदरच निर्माण होतो. सारखे रागावत राहिल्यास आपणसुद्धा तणावाखाली येतो व समोरचाही ताणतणावांत येऊन आणखी चूका होऊ लागतात. न रागवता केल्यास मन शांत होते, अनेक पर्याय आपल्यालापण सुचतात. शत्रूत्वाची भावना नष्ट होते. म्हणूनच म्हटले आहे कि क्षमा वीरस्य भूषणम् । क्षमा हा वीराचा महत्वाचा गुण आहे. वीराजवळ अनेक पर्याय असल्याने तोच क्षमा करू शकतो; तोच निपटू शकतो.

धृती : धृती म्हणजे धैर्य, धीटपणा होय. आपले, कुटुंबाचे, समाजाचे कल्याण करायचे असेल तर काही मोठी कामे करावीच लागतात. मोठी कामे करतांना धोकेपण पत्करावे लागतात. पुनः धोक्यावर मात करतांनाही धैर्यच लागते. काही वेळा आर्थिक धोका पत्करावा लागतो तर काही वेळा जीवाचा धोका पत्करावा लागतो. सैनिकाला

देश रक्षणासाठी जीवाचा धोका पत्करावा लागतो तर उद्योजकांना आर्थिक धोका पत्करावा लागतो. काही बिकट प्रसंगी आपल्याला दुसऱ्याचा जीव वाचवण्यासाठी आपले प्राणही अर्पण करावे लागतात. यासाठी सिंहाचीच छाती असावी लागते असे म्हणतात. निधड्या छातीने सामोरे जावे लागते म्हणजे समाजाचे कल्याण होते.

दया : दया म्हणजे करुणा होय. एखाद्याच्या दुःखांत आपले दुःख समजून सक्रिय सहाय्य करणे म्हणजे दया करणे होय. ही दया कृतीतून मदत करून वा पैशाने मदत करून करता येते. तर कांही ठिकाणी प्रेमळ शब्दांचा आधारही पुरेसा होतो तर कांही ठिकाणी धीर देणे पुरेसे होते. कांही वेळा हे कांहीच करणे शक्य नसते अशावेळी त्यांचे शुभचिंतन करणे हेच आपल्या हाती असते. उदा. भूकंप, पूर, त्सुनामी भूकंप अशा मोठ्या आपत्तीच्या वेळी आपण मदतीचा मुंगीचा वाटा उचलला किंवा त्यांचे शुभचिंतन केले तरी ते त्यांच्यापर्यंत नक्कीच पोहोचेल. यामुळे आपणास मानसिक समाधान खूप लाभते. दया मात्र स्वार्थापोटी नसावी.

आर्जव : आर्जव म्हणजे विनम्रता अंगी बाळगणे. अहंभाव काढून टाकणे. कितीही मोठे काम केले तरी मी पणाचा भाव न ठेवणे. कितीही मोठे झाले तरी लहान किंवा कनिष्ठापुढेही नम्रतेने वागणे होय. फळाने डवरलेले झाड जितकी फळे जास्त तितके ते झाड झुकते. त्याप्रमाणे ज्ञानाने, अर्थाने, पदाने मोठे झालेल्यांनी झाडाप्रमाणे अधिकाधिक झुकणे म्हणजे नम्रता होय. ही नम्रता आपल्या बोलण्यांत, वागण्यांत असावी. नुसते नम्रतेने, गोड बोलून आपली अनेक मोठी कामे होऊ शकतात. पैशापेक्षाही गोड शब्दांचे मोल अधिक आहे.

मिताहार : मिताहार म्हणजे शरीराला आवश्यक तेवढेच खाणे. बहुतेक वेळी जिभेची लालूच जास्त खाण्यास प्रवृत्त करते. त्यामुळे या अतिरिक्त खाण्याने शरीराला अधिक ताण येतो. सर्व उर्जा अन्न पचविण्यासाठीच खर्च होत असते. त्यामुळे मानसिक, बौद्धिक जडत्व येते. शरीरांत अनेक प्रकारच्या व्याधि निर्माण होतात. आणि योगाभ्यास करणाराने तर युक्ताहारविहाराचे पालन केलेच पाहिजे तरच योगाभ्यासाचे फळ मिळते. नेहमी सात्विक आहार घ्यावा. तामसिक आहार कधीच घेऊ नये. तसेच खाणे-पिणेही योग्य वेळी होणे आवश्यक आहे.

तप : संतोष आस्तिक्य दानमीश्वर पूजनम् ।

सिद्धांतवाक्यश्रवणम् होमती च जपो हुतम् ।

नियमा दशो संप्रोक्ता योगशास्त्र विशारदै : ॥ ह.प्र.॥

तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजन, सिद्धांतवाक्य श्रवण, लजा, मति, जप व होम हे १० नियम आहेत. तप, संतोष, ईश्वरपूजन व जप यांचा आपण विचार केला आहे.

आस्तिक्य : म्हणजे ईश्वराचे अस्तित्व मान्य करणे.

या विशाल ब्रम्हांडात अनेक गोष्टी घडत असतात, या मानवाच्या नियंत्रणापलीकडच्या आहेत, नव्हे बुद्धी पलीकडच्या आहेत. हे सर्व कोण घडवून आणते? उन, वारा, पाऊस, पूर, विजा चमकणे, भूकंप, वालामुखी कोण घडवून आणतो? जगातील सुंदर प्राणीपक्ष्यांचा निर्माता कोण? कोण गातो मंजुळ गाणी? सूर्य उगवतो कसा? मावळतो कसा? चंद्राचे शितल चांदणे येते कोठुन? या सर्वांचा कर्ता करविता आहे तरी कोण? या प्रत्येक अपुरेणुत परमेश्वराचे अस्तित्व पहाणे म्हणजे आस्तिक्य होय. त्याची सतत जाणीव ठेवणे म्हणजे आस्तिक्य होय.

दान : आपली असलेली वस्तू किंवा पैसे दुसऱ्याला देणे म्हणजे दान होय. हे करतांना मनांत प्रेमाची, मदतीची, कल्याणाची भावना असावी, सहृदयता असावी. आपल्याकडे जास्त पैसा आहे व त्याचा योग्य विनियोग व्हावा यासाठी जरूर दान करावे. मात्र आपल्याकडे कमी असतांना वा त्रुटी असतांनाही दुसऱ्याला त्यातील वाटा काढून आदरपूर्वक, प्रेम भावनेने देणे हे खरे श्रेष्ठ दान होय. आपण बऱ्याच वेळा जुने कपडे किंवा अन्न भिकाऱ्यांना देतो हे सामान्य दान आहे अर्थात फेकून देण्यापेक्षा दिलेले बरे. पण जेव्हा अतिथी घरी येतो त्यावेळी त्याला जेवण इ. देऊन त्याचा सन्मान करणे हे खरे आतिथ्य होय. अतिथी देवो भव । ही तर उदात्त भारतीय परंपरा आहे. शरणागताला आश्रय, अभय देणे हेपण दानच आहे. ज्ञानदान हे तर सर्वात श्रेष्ठ आहे. आपल्या जवळील असलेले ज्ञान दुसऱ्याला देणे हे उत्कृष्ट दान आहे. ज्ञान जेवढे द्यावे तेवढे ते वाढतच जाते. एकच काळजी मात्र घ्यावी कि दान सत्पात्री द्यावे. वार्डट कामासाठी दान देऊ नये.

सिद्धांतवाक्यश्रवण : नेहमी चांगल्या लोकांची संगत ठेवून अध्यात्मादिचे श्रवण करावे. सद्सद्विवेकबुद्धी राखावी. हे जीवन क्षणभंगुर आहे, परमात्मा ईश्वर सत्य व नित्य आहे याची सतत जाणीव ठेवावी. सतत सत्संगात रहावे व श्रवणभक्तीने सिद्धांत ऐकून त्याचे पालन करीत रहावे.

मति : सद्सद्विवेक बुद्धी ठेवणे म्हणजे मति होय. चांगले वार्डट याविषयी योग्य निर्णय घेऊन कृति करावी. त्याविषयी सतत सजग रहावे. क्षणिक सुखाच्या मागे न लागता जे शाश्वत आहे त्याचा अंगिकार करावा. सारासार विचार ढळू देऊ नये.

लजा : चांगली गोष्ट करतांना लाज बाळगू नये किंवा वार्डट गोष्ट करतांना लाज बाळगावी. बऱ्यांचदा लाजेखातर चांगली गोष्ट केली जात नाही. उदा. योगाभ्यास करणे यात लाज बाळगण्याचे काहीच कारण नाही. उलट आपले पाहून चार जण त्यात सामील होऊ शकतात. चांगल्या गोष्टीची कोणीतरी सुरुवात करणे आवश्यकच आहे, लोक जरूर मागे येतात. ती तेथेच थांबविली तर अभ्यासच थांबून जाईल. प्रगती होणार नाही.

होम : होम म्हणजे अर्पण करणे. आपण नेहमीच्या व्यवहारांत अग्निला कृतज्ञता म्हणून काही वस्तू हवन, अर्पण करतो, त्यानंतर मात्र त्या वस्तूची पुनः अपेक्षा नसते, ती कायमची त्यागली जाते म्हणजे होम होय. त्यावरील मालकी हक्काचा आपण त्याग करतो. तसेच इतरांना काही दिले तर पुनः त्यापासून कोणतीही परतीची भावना किंवा अगदी शाब्दिक आभाराची सुद्धा अपेक्षा न ठेवणे म्हणजे होम होय. दिलेली वस्तू वा केलेले कार्य विसरून जाणे हा भौतिक होम झाला. योगाच्या दृष्टीने इंद्रियांची विषयाकडची झेप वा इंद्रियांच्या, विषयांचा होम करणे अपेक्षित आहे. गोड न खाणे किंवा टी.व्ही. न पहाणे, इ.सुद्धा इंद्रियांचे होमच होत.

हठस्य प्रथमांङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥ ह.प्र. १-१७ ॥

हठयोगाचे पहिले अंग जे आसन, ते केल्याने स्थिरता, आरोग्य व अंगलाघव म्हणजे लघुता म्हणजेच शरीराचा हलकेपणा प्राप्त होतो. यांतील स्थैर्य हा पतंजलींच्या आसन व्याख्येतील स्थिर शब्दाशी साधर्म्य दाखविणारा आहे. या आसनोपदेशांत वसिष्ठमुनी, मत्स्येंद्रऋषी, यांनी सांगितलेल्या कांही आसनांची वर्णने आहेत. आसनांत स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन, धनुरासन, उत्तान कूर्मासन, मत्स्येंद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन, पद्मासन, सिद्धासन, भद्रासन, इ.चे वर्णन केले आहे.

तसेच या उपदेशांत १०-१० यमनियमांचे वर्णन केले आहे. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृती, दया, आर्जव, मिताहार, शौच हे १० यम आहेत. पतंजलिंच्या नियमातील शौच हे येथे यमामध्ये आले आहे तर मिताहाराचा उल्लेख पतंजलिंच्या अष्टांग योगांत नाही. तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजन, सिद्धांतवाक्यश्रवण, लजा, मती, तप व होम हे दहा नियम सांगितले आहेत. यम-नियम हेही पहिल्या उपदेशांत सांगून योगाभ्यास करणारांसाठी त्याची आवश्यकता सांगितली आहे. मात्र स्वात्मारामांनी यम-नियमांना योगांग मानले नाही. योगाभ्यास गुरुच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा असे १४ व्या श्लोकांत सांगितले आहे. तसेच योगाभ्यास हा उत्साहाने, साहसाने, धैर्याने, समजून (तत्त्वज्ञान) किंवा ज्ञानमय होऊन निश्चयाने जनसंग परित्याग करून करावा.

(२) **द्वितीयोपदेश -** प्राणायामविधी कथन : या उपदेशांत ७८ श्लोक आहेत. या उपदेशांत प्राणायामाचे विस्तृत वर्णन केले आहे. प्राण असेल तरच जिवित आहे. तसेच प्राण व मन यांचा परस्पर संबंधही यामध्ये सांगितला आहे. प्राणायामाच्या पूर्वतयारीसाठी आसनांचा अभ्यास, त्यातील स्थिरता व सुखकारकता कशी आवश्यक आहे हे या उपदेशाच्या पहिल्या श्लोकांतच सांगितले आहे. पातंजल

योगसूत्रातपण प्राणायामाच्या आधी आसनांची दृढता आवश्यक असल्याचे सांगितले आहे. आसनांत दृढता असल्याशिवाय प्राणायाम दीर्घकाळ शक्य नाही हे दोन्हीकडे मान्य आहे. अर्थात ही दृढता विशेषकरून ध्यानात्मक आसनांच्या बाबतीत अपेक्षित आहे. सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन अशी ही ध्यानात्मक आसने आहेत. पहिल्या श्लोकातूनच स्वात्मारामांनी प्राणायामाची पूर्वतयारी सांगितली आहे.

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशन : ।

गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसेत् ॥ ह.प्र. २-१ ॥

आसनांतील दृढतेबरोबरच हितकर व मितकर आहाराची आवश्यकता प्राणायामांत प्रतिपादित केली आहे. तसेच प्राणायाम हा गुरुच्या निर्देशाने करण्याचा इशारापण याच श्लोकांत दिला आहे.

मन व प्राण (वास-वात) याचा अन्योन्य संबंध कसा आहे हे लगेच दुसऱ्या श्लोकांत सांगितले आहे. जसा वायु तसे मन.

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ह.प्र. २-२ ॥

वायुचा निरोध केला कि चंचल असे मनपण निश्चल होते हे तत्व या श्लोकांत सांगितले आहे. प्राणाशिवाय जीवन नाही. जोपर्यंत प्राण आहे तोपर्यंतच जीव आहे. मात्र प्राणायामाच्या अभ्यासापूर्वी नाडीशुद्धि आवश्यक असल्याचे सांगितले आहे. यातून प्राणशक्तीचे वहन होते, त्यांना नाड्या म्हटले जाते. ७२ हजार नाड्या शरीरांत आहेत. त्यांची शुद्धि झाल्याशिवाय मनाची उन्मनी अवस्था प्राप्त होणार नाही, कार्यसिद्धी होणार नाही. ते पुढील श्लोकांत सांगितले आहे.

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यग : ।

कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥ ह.प्र. २-४ ॥

मग या नाड्यांच्या शुद्धिसाठी शुद्धिक्रिया सांगितल्या आहेत. या नाड्या शुद्ध झाल्यावरच प्राणवहनक्षम होतील. यासाठी (नाडीशुद्धि) प्राणायाम आधी करावा असे सांगितले आहे, आणि हा मुलभूत प्राणायाम आहे. यामुळे सुषुम्ना नाडीची शुद्धि होते, असे सांगितले आहे. या प्राणायामाचा विधी ७ ते १३ या श्लोकांत सांगितला आहे. या प्राणायामांत पद्मासनांत बसून डाव्या नाकपुडीने (चंद्रेण) पूरक करावा, यथाशक्ति कुंभक करून उजव्या नाकपुडीने (सूर्येण) रेचक करावा. पुनः उजवीनेच पूरक करून विधिवत् कुंभक करून डावीने रेचक करावा. अशी आवर्तने करावीत. असे दिवसातून ४ वेळा करावे व प्रत्येक वेळी ८० आवर्तने करावीत. असे ३ महिने केल्यास नाडीशुद्धि साध्य होते. हा अभ्यास

हळूहळू (शनैः शनैः) झेपेल असाच करावा, अशी सावधगिरीदेखिल पुढील श्लोकांत सांगितली आहे. तसेच प्राणायामाच्या अभ्यासाच्या सुरुवातीला दूध-तूप युक्त आहाराचे सेवन अत्यावश्यक असल्याचे सांगितले आहे. नंतर दृढता आल्यावर हा नियम शिथिल केला तरी चालेल. अशारितीने योग्यरितीने केलेल्या प्राणायामाने सर्व रोगांचा नाश होतो. मात्र अयोग्य अभ्यासाने अनेक प्रकारच्या रोगांचा उद्भव देखील होऊ शकतो.

यापुढे जे कफग्रस्त व मेदबहुल आहेत त्यांच्यासाठी प्राणायामपूर्व षट्कर्म (शुद्धिक्रिया) क्रिया सांगितल्या आहेत. २२ व्या श्लोकांत या शुद्धिक्रिया सांगितल्या आहेत.-

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ ह. प्र. २-२२ ॥

धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौलि व कपालभाति या शुद्धिक्रियांचे विधि, परिणाम सविस्तर वर्णन केले आहे. नाडीशुद्धि व शुद्धिक्रियांमुळे नाडीशुद्धि झाली, प्राण शरीरांत धारण केला कि काळाचे (यमाचे) सुद्धा भय राहत नाही, असे ४० व्या श्लोकांत सांगितले आहे. यानंतर अष्टकुंभकाचे भेद ४४व्या श्लोकांत सांगितले आहेत.

सूर्यभेदनमुजायी सीत्कारी शीतली तथा

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुंभकाः ॥ ह. प्र. २-४४ ॥

या आठप्रकारच्या कुंभकभेदानंतर प्रत्येक प्रकारांतील पूरकानंतर त्रिबंधाची आवश्यकता प्रतिपादित केली आहे व नंतर बंध सोडून रेचक करावयास सांगितला आहे. म्हणजेच हठप्रदिपिकाकारांनी नुसतेच निरनिराळे पूरक-रेचक सांगितले नसून ते कुंभकासहित करण्याचा निर्देश केला आहे. यानंतर अष्टकुंभकांच्या विविध पूरक-रेचक यांचा तपशिल व परिणाम यांचे वर्णन आले आहे. शेवटी ७३व्या श्लोकांत केवळ कुंभकाचे वर्णन केले आहे व तो साधला कि या तिन्ही जगांत अशक्य कांही नाही, असे सांगितले आहे, तो राजयोगाला प्राप्त होतो.

या सर्व प्रकारच्या कुंभकामुळे कुंडलिनी जागृत होते. सुषुम्नेतून प्राणवहन होते आणि हठयोग सिद्ध होतो, हठयोगसिद्धीची लक्षणे शेवटच्या ७८ व्या श्लोकांत सांगितले आहेत.

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता, नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।

अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं, नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धि लक्षणम् ॥

ह.प्र. २-७८ ॥

हठयोग सिद्ध झाला असता शरीर कृश होणे, चेहऱ्यावर प्रसन्नता येणे, अनाहत नाद ऐकू येणे, डोळे निर्मळ होणे, आरोग्यप्राप्ती, शुक्रस्खलन न होणे, जाठराग्नि प्रदीप्त होणे ही लक्षणे दिसून येतात.

(३) **तृतीयोपदेश :** मुद्राविधान : या उपदेशांत १२६ श्लोक आहेत. मुद्रा हे हठयोगाचे खास वैशिष्ट्य आहे. हठप्रदिपिकेत १० मुद्रांचे वर्णन केलेले आहे. महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान, मूलबंध, जालंधर बंध, विपरीत करणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी अशा १० मुद्रांचे वर्णन यांत आले आहे. मात्र मुद्रा म्हणजे काय हे यामध्ये कुठेही सांगितलेले नाही. मात्र कुंडलिनी जागृतीसाठी मुद्रांच्या अभ्यासाची आत्यंतिक आवश्यकता प्रतिपादित केली आहे. या मुद्रांचे सविस्तर वर्णन या उपदेशांत केले असून प्रत्येक मुद्रा ही कुंडलिनी जागृतीसाठी आवश्यक असल्याचे सांगितले आहे. या महासिद्धी मिळवून देतात असे सांगितले आहे. कुंडलिनीचे वर्णन या उपदेशाच्या सुरुवातीलाच दिले आहे. पहिल्या पांच श्लोकांत कुंडलिनीचे वर्णन केले आहे.

७२ हजार नाड्यामधील तीन नाड्या : इडा, पिंगला व सुषुम्ना या महत्वाच्या आहेत. त्यातील सुषुम्ना मुलकंदापासून निघून तिचे सर्व शरीरभर जाळे पसरते. मात्र सुषुम्नेचा नाभीपासूनचा खालचा भाग निष्क्रिय असतो. त्यातून प्राणवहन होत नाही. प्राणशक्ती ही सुप्त अवस्थेत मूलाधार चक्रांत असते. या सुप्त प्राणशक्तीलाच कुंडलिनी असे म्हटले आहे. कुंडल म्हणजे वेटोळे. ती सर्पाप्रमाणे वेटोळे घालून बसलेली आहे म्हणून तिला कुंडलिनी म्हटले आहे. तिचे साडेतीन वेटोळे आहेत असे मानले जाते. कुंडलिनीत असलेली सुप्त प्राणशक्ती जागृत करून ती ब्रह्मरंध्रापर्यंत जाणे याला कुंडलिनी जागृती असे म्हणतात. ही जागृत झालेली कुंडलिनी शक्ती सुषुम्नेतून सहा चक्रांचे भेदन करत ब्रह्मरंध्रापर्यंत पोहोचते. ब्रह्मरंध्राच्या (टाळूचा भाग) ठिकाणी सहस्रार चक्र असून ते आत्म्याचे (शिवतत्व) स्थान मानले जाते. याठिकाणी कुंडलिनी शक्तीचा लय करणे म्हणजेच मोक्षप्राप्ती होय असे मानले जाते.

मात्र कुंडलिनी जागृत करणे एवढे सोपे नाही. सुषुम्नेचे खालचे द्वार उघडण्यासाठी पिंगलेतून वाहणारी सूर्यशक्ती (ह) व इडेतून वाहणारी चंद्रशक्ती (ठ) यांचे बल एकवटून प्रयत्न करावे लागतात, म्हणून यास हठयोग म्हटले गेले आहे. हठप्रदिपिकेमध्ये कुंडलिनीला शेषनागाची उपमा दिली आहे. जसे शेषनाग पृथ्वीचे धारण करतो तसे ही कुंडलिनी सर्व योगांगाचे धारण करते. गुरुच्या कृपेने, व मार्गदर्शनाखाली कुंडलिनी जागृतीचा अभ्यास केला तर सुषुम्नेतील सर्व चक्रांचे भेदन करता येते. सुषुम्ना नाडी ही कुंडलिनी पासून निघणाऱ्या प्राणशक्तीचा राजमार्ग आहे, त्यामुळे मनाची उन्मनी अवस्था होऊन जीव अमर्त्य होतो. या सुषुम्ना नाडीला शून्यपदवी, ब्रह्मरंध्र, महापथ, स्मशान, शांभवी, मध्यमार्ग अशी नावे आहेत. यासाठी हरप्रयत्ने मुद्रांचा अभ्यास करून कुंडलिनी जागृत करावी असे हठप्रदिपिकेमध्ये सांगितले आहे.

हठप्रदिपिकेमध्ये वर्णिलेल्या दहा मुद्रा आदिनाथांनी सांगितल्या आहेत. या अतिशय श्रेष्ठ दर्जाच्या मुद्रा असून त्यांच्या अभ्यासाने वार्धक्य येत नाही. आठ महासिद्धींची प्राप्ती होते. या मुद्रा योग्यांना प्रिय आहेत आणि त्या देवांनापण दुर्लभ अशा आहेत. या मुद्रा रत्नजडित करंडकाप्रमाणे गुप्त ठेवाव्यात; त्याविषयी जनमानसांत चर्चा करू नये, इतके मुद्रांचे श्रेष्ठत्व सांगितले आहे. महावेध, महामुद्रा, महाबंध या मुद्रा त्रिबंध व पूरक-रेचक, कुंभकाशी संबंधित आहेत. विपरीत करणी, पाशिनी, अश्विनीमुद्रा या आसनसदृश मुद्रा आहेत. शेवटी स्वात्मराम सांगतात, जो या मुद्रांचे ज्ञान मिळवितो तो खरा गुरु आहे. जो एकाग्रतेने या मुद्रांचा अभ्यास करतो त्यास अणिमादि अष्टसिद्धींची प्राप्ती होऊन त्याची जन्म मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्तता होते.

(४) **चतुर्थोपदेश :** समाधिलक्षण : या उपदेशांत ११४ श्लोक आहेत. समाधि हे योगाचे अंतिम ध्येय आहे. आतापर्यंत सांगितलेल्या सर्व अंगाचे अनुष्ठान हे समाधिसाठीच आहे. अष्टांगयोगातसुद्धा समाधि शेवटचे अंग आहे. या उपदेशांच्या सुरुवातीलाच स्वात्मराम प्रथम योगविदित करणाऱ्या, ज्ञान प्रकाशाकडे नेणाऱ्या शिवाला नमन करतात आणि नंतर समाधिचे वर्णन करतात. समाधि ही शरीर व मन यांची लयावस्था आहे. समाधित शरीर व मनाची जाणीव नष्ट होऊन ते ब्रह्ममय होऊन जाते; असे स्वात्मरामांनी वारंवार सांगितले आहे. या अवस्थेत शरीर व मनाचे सर्व व्यापार थांबून जातात. जीवात्मा व परमात्मा हे एक होऊन जातात. ही अवस्था प्राप्त होण्यासाठी आसन, शुद्धिक्रिया, प्राणायाम, मुद्रा यांची प्रदीर्घ साधना आवश्यक असून समाधिसाठी गुरुकृपा, गुरुचे मार्गदर्शन आवश्यक असल्याचे सांगतात. (हठप्रदिपिका ७-८) आसनादि क्रियायोगांनी प्राण सुषुम्नेत प्रविष्ट झाला कि मनाची शून्यवत् अवस्था होते व योगी कर्मयुक्त होतो (हठप्रदिपिका १०-१२). राजयोग, समाधि, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व, लय, तत्व, शून्याशून्य, परमपद, अमनस्क, अद्वैत, निरालंब, निरंजन, जीवनमुक्ति, सहज, तुरिया, अशी अनेक नावे या अवस्थेला आहेत (हठप्रदिपिका ३-४). समाधि साध्य करण्यासाठी खेचरी व शांभवी मुद्रा यांचा अभ्यास महत्वाचा आहे. या मुद्रांच्या अभ्यासाने चित्ताची शून्यवत् अवस्था होते. यानंतर ते नादानुसंधानाचे कथन करतात. समाधिसिद्धीसाठी आदिनाथ श्री शंकरांनी सव्वा कोटी उपाय सांगितले आहेत. त्यांत नादानुसंधान हा सर्वश्रेष्ठ उपाय आहे. (नादानुसंधान म्हणजे नादावर मन एकाग्र करणे.) गोरक्षनाथांनी सांगितलेली नादोपासना ही साधना कोणालाही करता येईल अशी आहे. योगाविषयी अनभिज्ञ असणारा देखील ही साधना करू शकतो. मुक्तासनांत बसून, शांभवी मुद्रा

करून, मनाची एकाग्रता साधून आपल्या कानांत आंतून येणारा आवाज ऐकावा असे सांगितले आहे. षण्मुखी मुद्रा करूनही आंतील आवाज ऐकू येतात. हा आवाज किण् किण् असा असतो. याच्या चार अवस्था आहेत- आरंभ, घट, परिचय व निष्पत्ति.

आरंभ : हृदयातील पोकळीत किणकिण आवाज येतो. हृदयाच्या ठिकाणी असणाऱ्या अनाहत चक्रांच्या ठिकाणी ब्रह्मग्रंथीचा छेद होतो. योगी देहरूप संपन्न, निरोगी व बलवान होतो. देहाला सुगंध येतो.

घट : कठाच्या ठिकाणी विशुद्धचक्र व विष्णुग्रंथीचे भेदन होते. भेरीप्रमाणे नाद येतो. योगी आरोग्यसंपन्न, बुद्धिसंपन्न, तेजःपुंज होतो.

परिचय : भ्रूमध्यातील आज्ञाचक्र व रुद्रग्रंथीचे भेदन होते. ढोलाप्रमाणे नाद ऐकू येतो. सहजानंदाची प्राप्ती होते. तहान, भूक, निद्रा, महातारपण यांचा निरास होतो.

निष्पत्ती : प्राण ब्रह्मरंध्रात लीन होतो. विणेशारखा नाद ऐकू येतो. या स्थितीत मनोलय होतो. हीच नादानुसंधानाची अवस्था होय. ८२-९० या श्लोकांत आणखी नादानुसंधानाविषयी स्वात्मराम सांगतात. प्रथम मोठे आवाज ऐकू येतात. नंतर जसजशी एकाग्रता साधली जाते तसतसे सूक्ष्म सूक्ष्मतर ध्वनि स्पष्टपणे ऐकू येतात. नादानुसंधानाने पापक्षय होऊन चित्त आणि प्राण चैतन्यांत लय पावतात. हठयोग आणि लययोग यारितीने सिद्ध झाले असता राजयोगाची प्राप्ती होते. राजयोग हे अंतिम साध्य आहे.

(५) **पंचमोपदेश** : औषधी कथन : यामध्ये २४ श्लोक आहेत. यामध्ये विकारांच्या प्रादुर्भावाविषयी सांगितले असून विशेषतः वात दोष याला जबाबदार असतो. या विकृति दूर करण्यासाठी विविध प्राणायाम करायला सांगितले आहेत. त्याचा तपशिल या उपदेशांत आहे.

व्याधि या त्रिदोष, म्हणजे वात, पित्त, कफ यांत बिघाड, असंतुलन निर्माण झाले असता होतात. तळपायापासून नाभीप्रदेशापर्यंत वाताचे क्षेत्र आहे, नाभीपासून छाती (हृदयापर्यंत) पर्यंत पित्ताचे क्षेत्र आहे तर हृदयापासून वरील भागांत कफाचे क्षेत्र असते. यासाठी योग्याने दीर्घ श्वसन योग्य रितीने करावे. तुपासहित स्निग्ध आहार घ्यावा. यामुळे वात पित्ताचे शमन होते. वात कफ क्षेत्रांत प्रविष्ट झाल्यास गरम दूध-तूप घ्यावे. वारुणी धारणा करावी, म्हणजे घशावर लक्ष केंद्रित करावे, असे उपाय सांगितले आहेत.

२.४ घेरंड संहितेनुसार सप्तांग योग

घेरंड संहिता हा योगावरील अर्वाचीन ग्रंथ असून सतराव्या शतकाच्या उत्तरार्धात लिहिला गेला असावा असे मानले जाते. हा ग्रंथ घेरंड ऋषिनी लिहिला असून, शिष्य राजा चंद्रकपालिका याला योगाविषयी केलेल्या उपदेश

रूपांत आहे. हा नाथ संप्रदायातील ग्रंथ आहे. यामध्ये ३१७ श्लोक असून सात उपदेश सांगितले आहेत.

या संहितेत शरीराला घटा ची उपमा दिलेली आहे. पूर्वजन्मीच्या चांगल्या वाईट कर्मांनी घट रूपी शरीर निर्माण केले होते. पुनः कर्माची निर्मिती होते असे चक्र अनंत काळ चालू राहते. या जन्म मरणाच्या फेऱ्यातून सुटका करायची असेल तर योगरूपी अग्निने त्याला भाजून शुद्ध करावी व जन्म मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्त व्हावे असे सांगितले आहे.

आमंकुम्भं इवाम्भस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।

योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ घे. सं. १-८ ॥

योगाला या संहितेत घटस्थयोग असे म्हटले आहे. मलिन व कच्च्या शरीररूपी घटाला हा संसार सागर, भवसागर पार करायचा असेल तर योगसाधना करण्यास सांगितले आहे. यासाठी या संहितेत शोधन, दृढता, स्थैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष आणि निर्लिप्त अशी सात साधने सांगितली आहेत. यासाठी सात प्रकारच्या यौगिक प्रक्रिया सात उपदेशांतून किंवा सात अंगातून सांगितल्या आहेत. त्या पुढीलप्रमाणे-

सात अंगे	साधने	श्लोक
(१) षट्कर्म साधन	शोधन	५९
(२) आसन	दृढता	४५
(३) मुद्रा	स्थैर्य	७०
(४) प्रत्याहार	धैर्य	०७
(५) प्राणायाम	लाघव	९१
(६) ध्यान	प्रत्यक्ष	२२
(७) समाधि	निर्लिप्तता	२३

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेददृढम् ।

मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ घे.सं. १-१० ॥

प्राणायामाल्लाघवंच ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः ।

समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥ घे.सं.१-११ ॥

या संहितेत एकूण ३१७ श्लोक आहेत. सात अंगे असल्याने याला सप्तांग योग असेपण म्हटले जाते. या संहितेत प्राणायामाच्या आधी प्रत्याहार सांगितला आहे. मात्र अष्टांगयोगांत प्राणायामानंतर प्रत्याहार सांगितला आहे. यम-नियमाविषयी या संहितेत कांहीच उल्लेख नाही. या संहितेत १०२ प्रकारच्या यौगिक प्रक्रियांचे वर्णन केले आहे.

प्रथमोपदेश षट्कर्म : या उपदेशांत ५९ श्लोक आहेत. षट्कर्माचे वर्णन या उपदेशांत केले आहे म्हणून या उपदेशाला षट्कर्म साधन असेहि म्हटले जाते. षट्कर्म म्हणजे वेगवेगळ्या शुद्धिक्रिया सांगितल्या आहेत. देहातील मलिनता काढल्यानंतरच योगाभ्यास करावा म्हणजे त्याचे विशेष परिणाम दिसून येतात. या उपदेशाच्या सुरुवातीला योगाची महती वर्णन केली आहे (१-५). नंतर मनुष्य जन्माचे महत्व, त्यासाठी देहशुद्धि कशी महत्वाची आहे हे सांगितले आहे.

हे सांगितल्यानंतर १२ व्या श्लोकापासून पुढे २१ प्रकारच्या शुद्धिक्रिया सांगितल्या आहेत. या घटाची शुद्धि झाल्यानंतरच ती मोक्षप्राप्तीसाठी योग्य होते. म्हणून सुरुवातीलाच शुद्धिक्रिया सांगितल्या आहेत. त्यांचे सहा प्रकार १२ व्या श्लोकांत सांगितले आहेत.

धौति प्रकार : अंतधौति, दन्तधौति, हृद्दधौति, मूलशोधन, वातसार, वारिसार, वन्हिसार, बहिष्कृत, दंतमूलधौति, जिह्वाशोधन, कपालरंध्रशोधन, दंडधौति, वासधौति.

बस्ति : जलबस्ती, स्थलबस्ती.

कपालभाति : वातक्रम, व्युत्क्रम, शीतक्रम.

वरीलप्रमाणे शुद्धिक्रिया १२ ते ४४ या श्लोकांत सांगितल्या आहेत.

दंतधौतिमध्ये दंतमूल, जिह्वामूल, कर्णरंध्र (२) व कपालरंध्राची धौति केली जाते. या संहितेत या २१ प्रक्रियांचे सविस्तर वर्णन केले आहे.

द्वितीयोपदेश आसन : या उपदेशांत ४५ श्लोक आहेत. या उपदेशांत आसनांचे वर्णन केले आहे. या सृष्टीत जेवढे जीवजंतू आहेत म्हणजे ८४ लक्ष आसने शिवाने वर्णन केली आहेत. त्यांत ८४ आसने महत्वाची आहेत. त्यातील ३२ आसनाचे वर्णन या संहितेत केले आहे. (०१) सिद्धासन, (०२) पद्मासन, (०३) भद्रासन, (०४) मुक्ततासन, (०५) वज्रासन, (०६) स्वस्तिकासन, (०७) सिंहासन, (०८) गोमुखासन, (०९) वीरासन, (१०) धनुरासन, (११) मृतासन, (१२) गुप्तासन, (१३) मत्स्यासन, (१४) मत्स्येंद्रासन, (१५) गोरक्षासन, (१६) पश्चिमोत्तानासन, (१७) उत्कटासन, (१८) संकटासन, (१९) मयूरासन, (२०) कुक्कुटासन, (२१) कूर्मासन, (२२) उत्तान कूर्मासन, (२३) उत्तान मंडूकासन, (२४) वृक्षासन, (२५) मंडूकासन, (२६) गरुडासन, (२७) वृषभासन, (२८) शलभासन, (२९) मकरासन, (३०) उष्ट्रासन, (३१) भुजंगासन, (३२) योगासन. अशा ३२ आसनांचे वर्णन ४५ श्लोकातून केले आहे.

सर्वप्रथम सिद्धासनाचे वर्णन केले असून या आसनाच्या अभ्यासाने मोक्षकवाटभेदनकर अवस्था म्हणजे मोक्षाचा मार्ग मोकळा होतो, असे सांगितले आहे. शवासनाचा परिणाम सांगतांना चित्तविश्रांतीकारकम् असे सांगितले आहे (२-२०). म्हणजेच आसनातून मानसिक शांतता लाभते असे सुचविले आहे. गोरक्षासनामुळे सिद्धी प्राप्त होते. (२-२५). तर भुजंगासनाच्या साधनेने जागृती भुजगी देवी असे म्हटले आहे. भुजंगासनांत कुंडलिनी जागृतीची शक्ति असल्याचे सांगितले आहे (२-४३). ही वर्णने पतंजलिच्या अनंतसमापत्तिशी मिळतीजुळती आहेत.

तृतीयोपदेश मुद्रा : मुद्रा हे हठयोगाचे खास वैशिष्ट्य आहे. घेरंडसंहितेत २५ मुद्रांचे वर्णन ७० श्लोकांत केले आहे. शारीरिक पातळीवर केल्या जाणाऱ्या मुद्रा या मन व भावना यांच्यावर अधिक परिणाम करतात व अध्यात्मातील

प्रगती वेगाने होऊन सिद्धीची प्राप्ती होण्याची ताकद त्यामध्ये आहे. एवढेच नाही तर मुद्रांमुळे मुक्तिसुद्धा प्राप्त होऊ शकते.

या उपदेशांत महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान, जालंधर, मूलबंध, महावेध, खेचरी, विपरीत करणी, योनि, वज्रोली, शक्तीचालिनी, तडागी, माण्डुकी, शांभवी, पंचधारणा, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी, भुजंगिनी अशा २५ मुद्रांचे वर्णन केले आहे. कांही मुद्रांचे परिणाम फार प्रभावी असल्याचे सांगितले आहे. उड्डीयान बंध हा मृत्युमातंगकेसरी असून त्यातून मुक्ति : स्वाभाविक भवेत् असे सांगितले आहे. मूलबंधाला संसार सागर तारणकार म्हटले आहे. महाबंधामुळे सर्व इच्छा पूर्ण होतात. खेचरी व योनिमुद्रा यामुळे अध्यात्मिक प्रगती अधिक प्रभावीपणे होते. शाम्भवी मुद्रा अधिक श्रेष्ठ असल्याचे सांगून शाम्भवी यो विजानीयात्स च ब्रम्हन् ना चान्यथा (३-६७) असे म्हटले आहे

चतुर्थोपदेश प्रत्याहार : यांत केवळ सात श्लोक आहेत. यामध्ये इंद्रियनिग्रह करून मन नियंत्रणांत आणण्याचे निर्देश दिले आहेत. मनाची चंचलता नियंत्रणांत आणावी असे सांगितले आहे. डोळे, कान, त्वचा, नाक व जीभ यांच्या विषयांवर नियंत्रण आणून त्यांना ताब्यांत ठेवणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

पंचमोपदेश प्राणायाम : घेरंड ऋषींनी प्राणायाम हे अंग प्रत्याहारानंतर घेतले आहे. यांत ११ श्लोक आहेत. पहिल्याच श्लोकांत प्राणायामाच्या अभ्यासाने मनुष्य देवतुल्य होतो अशी महती सांगितली आहे. नंतर पुढच्या ३२ श्लोकांपर्यंत प्राणायामाच्या पूर्वतयारीचे वर्णन केले आहे. या पूर्वतयारीत योग्य स्थान, योग्य काळ, मिताहार, पथ्यापथ्य यांचे वर्णन केले आहे. सुदेशे धार्मिके राये या पाचव्या श्लोकापासून सातव्या श्लोकापर्यंत स्थान वर्णन केले आहे. नंतर काळासाठी ८ ते १५ श्लोकांत निर्णय दिला आहे. यामध्ये त्यांनी योगारंभ हा वसंत व शरद ऋतुत केला असता विनासायास सिद्धि मिळते. इतर चार ऋतुत (म्हणजे हेमंत, शिशिर, ग्रीष्म, वर्षा ऋतु) योगारंभ केल्यास रोगोद्भव होतो.

वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं तु समाचरेत् ।

तदा योगो भवेत्सिद्धो विनाऽऽयासेन कथ्यते ॥ घे.सं. ५-१५ ॥

यानंतर १६ ते ३३ या श्लोकांत प्राणायामासाठी आहारविधि कथन केला असून मिताहाराचे महत्त्व सांगितले आहे. आहार नियंत्रण न केल्यास योगसिद्ध होत तर नाहीच पण अनेक रोगांचा प्रादुर्भाव मात्र होऊ शकतो. कोणकोणते पदार्थ सेवन करावेत, किती वेळा व किती मात्रेत सेवन करावे याचे सविस्तर वर्णन केले आहे. तसेच अपथ्यकर पदार्थ व विहार यांची यादीच कांही श्लोकांत दिली आहे. पथ्यकर आहाराची सुद्धा यादी दिली असून योगारंभी दूध

व तूप यांचे सेवन दुपारी व संध्याकाळी करावे असे नमुद केले आहे. यानंतर बसण्यासाठी कुशासन, मृगाजिन, व्याघ्राजिन, कांबळ वापरावे, तसेच पूर्व किंवा उत्तरेला मुख करून नाडीशुद्धि प्राणायाम करावा असे सांगितले आहे.

नंतर ३४ पासून ४५ श्लोकांपर्यंत नाडीशुद्धि विधि कथन केले आहेत. नाड्या जर मलाने भरलेल्या असतील तर प्राणायाम कसा सिद्ध होईल, तत्वज्ञान कसे समजेल, यासाठी प्रथम नाडीशुद्धि आधी करावी असे सांगितले आहे.

तस्मान्नाडीशुद्धिमादौ प्राणायामं ततो ऽभ्यसेत् ॥ घे.सं. ५-३५ ॥

हे सांगितल्यानंतर नाडीशुद्धि दोन प्रकारे केली जाते. यातील समनु शुद्धिक्रिया बीजाने (प्राणायामाने) व निर्मनु शुद्धि धौति क्रियांनी करावी असे सांगितले आहे.

नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुनिर्मनुस्तथा ।

बीजेन समनुं कुर्यात् निर्मनुं धौतिकर्मणा ॥ घे.सं. ५-३६ ॥

यानंतर नाडीशुद्धि प्राणायामाचा विधि कथन केला आहे. बीजमंत्रासहित नाडीशुद्धितील पूरक-कुंभक-रेचक १६:६४:३२ या प्रमाणांत करावा. नाडीशुद्धि प्राणायामांत डावीने पूरक, नंतर उजवीने रेचक, पुनः उजवीने पूरक, कुंभक, डावीने रेचक अशी आवर्तने करायला सांगितली आहेत.

यानंतर अष्टकुंभकाचे वर्णन केले आहे. सहित, सूर्यभेदन, उजायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, केवली असे आठ कुंभक सांगितले आहेत. सीत्कारी व प्लाविनी या प्राणायामांचा घेरंड संहितेत उल्लेख आढळत नाही. सहित प्राणायाम दोन प्रकारचा आहे. सगर्भ व अगर्भ (निगर्भ). मंत्रासहित केलेला सगर्भ व विनामंत्र केलेला प्राणायाम अगर्भ प्राणायाम होय. हाही प्राणायाम १६ : ६४ : ३२ या मात्रांत करावा. २० : ८० : ४० हा उत्तम, १६ : ६४ : ३२ हा मध्यम व १२ : ४८ : २४ हा कनिष्ठ प्राणायाम आहे. कनिष्ठ प्राणायाम सिद्ध झाला असता घाम येतो, मध्यम प्राणायाम सिद्ध झाला असता मेरुदंडात कंप सुटतो व उत्तम प्राणायाम सिद्ध झाला असता भूमित्याग होतो. (शरीर हलके होऊन वर उचलले जाते.) यानंतर प्राणायामामुळे सर्व रोगांचा नाश होतो, कुंडलिनी शक्ति जागृत होते. मनोन्मनी अवस्था प्राप्त होते, चित्त आनंदी होते असे पुढील श्लोकांत सांगितले आहे.

५८व्या श्लोकापासून पुढे बाकीच्या प्राणायामाचे वर्णन आले आहे. भ्रामरीच्या अभ्यासाने अनाहत नाद कसे ऐकू येतात हे ७३-७७ श्लोकांत सांगितले आहे. नंतर मूर्च्छा व केवली प्राणायामाचे वर्णन ७८-८४ या श्लोकांत केले आहे. श्वास फेकण्याची लांबी जेवढी कमी तेवढे आयुष्य दीर्घ होते. वायू (प्राण) आतच राहिला तर मरण येत नाही. वायू शरीरांत स्तंभित होण्याच्या क्रियेला केवळ कुंभक म्हणतात. केवली कुंभक दिवसातून आठ वेळा करावा असे सांगितले आहे. हा कुंभक साधला असता या जगांत काय साधत नाही? असे शेवटच्या (९१व्या) श्लोकांत विचारले आहे.

षष्ठोपदेश ध्यान : यांत ध्यानाविषयी २२ श्लोक आहेत. ध्यानाचे तीन प्रकार सांगितले आहेत. ते असे-स्थूल, योति आणि सूक्ष्म. ध्यानाच्या अभ्यासासाठी गुरुचे मार्गदर्शन आवश्यक आहे. स्थूल ध्यानांत इष्ट देवतेचे आलंबन घ्यावे (२-१४). योति ध्यानात मूलाधार चक्राच्या ठिकाणी असलेल्या योतीवर ध्यान करावे, त्याचे वर्णन १५ ते १७ या श्लोकांत आहे. सूक्ष्म ध्यानांत शाम्भवी मुद्रा करून ध्यान करावे. त्याचे वर्णन १८-२२ या श्लोकांत केले आहे. स्थूल ध्यानापेक्षा योतिध्यान श्रेष्ठ असल्याचे शेवटच्या श्लोकांत (२१व्या) सांगितले आहे. सूक्ष्मध्यान हे देवांनाही दुर्लभ असल्याचे सांगितले आहे.

सप्तमोपदेश समाधि : समाधि उपदेश २३ श्लोकांत सांगितला आहे. समाधिसारखा परम योग हा भाग्यवंताला व गुरुप्रसादानेच लाभतो असे पहिल्याच श्लोकांत सांगितले आहे. मनाला शरीररूपी घटापासून वेगळे करून परमात्म्याशी ऐक्य साधणे म्हणजे समाधि अवस्था होय. एक ते सहा श्लोकांत समाधिची सामान्य माहिती सांगितली असून नंतर सहा प्रकारच्या समाधिचे वर्णन केले आहे. शाम्भवी मुद्रेने ध्यान योग समाधि करून (ध्यान) भ्रामरी कुंभकाने भृंगनादामध्ये मनाचा लय करून नाद योग समाधि साधावी. खेचरी मुद्रा करून रसानंद समाधि साधावी, योनिमुद्रेने लयसिद्धि साधावी, भक्तियोगाने भक्तियोग समाधि व मनोमूर्च्छेने समाधि साधावी. अशा सहा प्रकारच्या समाधिचे वर्णन सांगितले आहे व यामुळे राजयोग सिद्ध होतो असे सांगितले आहे. या समाधिसिद्धिने पुनर्जन्म होत नाही. मी सच्चिदानंदस्वरूप, नित्यमुक्त स्वभाव ब्रह्म आहे, अन्य कांहीही नाही असा साक्षात्कार होतो. घेरंड संहितेत अद्वैत वेदान्ताचा प्रभाव दिसून येतो.

घटक ३ : योगाभ्यास परिचय

३.१ प्रार्थना व उपसनेचे महत्त्व

३.२ योगाभ्यासासाठी करावयाची पूर्व तयारी

३.३ सुक्ष्म व्यायाम आणि पुरक हालचालीचे योगाभ्यासातील महत्त्व

३.४ आसन संकल्पना, स्थितीनुसार वर्गीकरण, आसनांचे सर्वसामान्य लाभ, तोटे व दक्षता

३.१ प्रार्थना व उपसनेचे महत्त्व

प्रार्थना, उपासना, जप हे सर्व भारतीय संस्कृती वा भारतीय अध्यात्माचा वा धर्माचा आत्माच आहे. प्रार्थना हा केवळ भारतीय संस्कृतीचाच वारसा नाही तर जगांतील समस्त संस्कृती व धर्माचा प्रमुख पायाच आहे. कोणताही चांगला कार्यक्रम असो, लग्नकार्य असो वा एखादा मृत्युचा विधी असो, कार्यक्रमाची सुरुवात व सांगता प्रार्थनेनेच होते. सर्वच धर्मांमध्ये कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपांत ईश्वराला सर्वोच्च स्थान दिले गेले आहे, त्याचे अस्तित्व मान्य केले गेले आहे. माणूस कितीही नास्तिक असो, ईश्वराला न मानणारा असो, तो कधी ना कधी संकटांत सापडला कि त्याला ईश्वराचे स्मरण त्यावेळी होणारच, कारण मानवाची ताकद जेथे संपते तेथे ईश्वराची ताकद सुरु होते, संकटातून केवळ तोच मुक्ती देऊ शकतो.

मन हे तर भारतीय अध्यात्माचे केंद्रच आहे. सर्व सनातन शास्त्रे ही मनाभोवतीच गुंफली गेली आहे. मानवी जीवनांत मनाचीच भूमिका फार महत्त्वाची आहे. या चंचल मनाला कसे ताब्यात आणावे व त्याला योग्य दिशा कशी द्यावी हे अनेक प्रकारे, अनेक शास्त्रातून, अनेक ऋषीमुनींनी सांगितले आहे. त्यातीलच एक योगदर्शनशास्त्र आहे. पातंजल योगदर्शनला भारतीय मानसशास्त्रच म्हटले गेले आहे. सैरभर मनाला ताब्यांत आणण्यासाठी पतंजलींनी यमनियमादि आठ अंगे सांगितली आहेत. त्यातही नियम या अंगात ईश्वरप्रणिधान हे महत्त्वाचे उपांग सांगितले आहे व त्याचे वैयक्तिक पातळीवर आचरण करावयाचे आहे. हे ईश्वरप्रणिधान अनेक प्रकारे करता येते. ग्रंथात त्याचे नऊ प्रकार सांगितले आहेत.

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणात् पादसेवनम् ।

अर्चनं वंदनं दास्यं सख्यं आत्मनिवेदनम् ॥

प्रार्थना म्हणजे परमेश्वराप्रत प्रकर्षाने केलेले मागणे. प्रार्थना हे साधकाच्या ईश्वराप्रत असणाऱ्या भावनांचे प्रकटीकरण आहे. या प्रार्थनेच्या माध्यमातून तो एकतर ईश्वराकडे कांहीतरी मागतो किंवा तो ईश्वराचे गुणगान, स्तुति करतो. कांही प्रार्थनेतून वा भावातून स्वतःचे समर्पण

करतो किंवा ज्ञानेश्वरासारखे संत जगाच्या कल्याणासाठी पसायदान मागतात. देवापुढे हात पसरतात, असे अनेक उदात्त भाव प्रार्थनेमध्ये दडलेले असतात. एवढेच नाही तर वाईट कृत्याविषयीची प्रायश्चित्ताची भावना व शिक्षादेखील साधक, प्रार्थनेच्या माध्यमातून मागतो.

जगांत अनेक धर्म वा भाषा आहेत. त्यामुळे प्रार्थनाही अनेक भाषांमध्ये लिहिल्या गेल्या आहेत. भाषा कोणतीही असो, साधकाचे भाव, श्रद्धा हा प्रार्थनेचा आत्मा आहे, प्रार्थनेचा गाभा आहे. त्याशिवाय प्रार्थना निरर्थकच आहे. आपल्याकडे म्हटले जाते कि मनी नाही भाव अन् देवा मला पाव जोपर्यंत मनात समर्पणाचे भाव जागत नाहीत तोपर्यंत प्रार्थना व्यर्थ आहे. प्रार्थना म्हणजे शब्दांची नुसती जुळवणूक नाही. प्रार्थनेमुळे मनांत श्रद्धा निर्माण होते. विनम्रतेचे भाव निर्माण होतात. नित्य प्रार्थना म्हटल्याने मन निर्मळ, कोमल, करुणामय होते. मनातील श्रद्धा अधिकाधिक दृढ होत जाते. प्रार्थनेमुळे शरीर व मनावर चांगले परिणाम होतात. वाईट विचार, न्यूनगंड, नकारात्मक वृत्ती नाहिशा होऊन मनांत दृढ विश्वास निर्माण होतो. जीवनांत एक विधायक शिस्त लागते. आयुर्वेदांतही विहारामध्ये नित्य प्रार्थना, ईश्वराच्या स्मरणाचे महत्त्व सांगितले आहे. प्रार्थना नित्य म्हटल्याने स्वतःचा आत्मविश्वास वाढतो. निर्धार दृढ होतात व आपल्या कार्यात यश मिळते. मनाची एकाग्रता लवकर साधली जाते. शारीरिक व मानसिक विकारांवर लवकर नियंत्रण येऊ शकते. ताण कमी होतात. अनेक गोष्टी केवळ भक्तीभावपूर्ण प्रार्थनेमधून साधल्या जातात. भक्तियोग ही मोक्षाची जणू लिफ्टच आहे.

प्रार्थना म्हणण्याची पद्धत: प्रार्थना ही सामुहिक वा वैयक्तिक पातळीवर म्हटली जाते. प्रार्थना ही योगवर्गाचा अनिवार्य भाग आहे. साधक अनेक विचार, ताण-तणाव मनांत घेऊन वर्गावर आलेले असतात. त्यांचे मन शांत करणे हा प्रार्थनेचा पहिला उद्देश आहे. मन एकदा शांत झाले कि एक तास साधक योगसाधनेत एकाग्र होऊ शकतो. अनावश्यक विचारांची साखळी खंडीत होऊन तो फक्त योगसाधनेतच राहिल हा प्रार्थनेचा उद्देश आहे. योगवर्गावरील सुरुवातीची प्रार्थना संक्षिप्त अशीच असावी. बहुतेक केंद्रात तीन ॐकार व गुरुवंदना म्हटली जाते व ते योग्यच आहे. सुरुवातीला तीन ॐकार म्हटले कि मन पटकन एकाग्र व शांत होते, नंतर गुरुवंदना म्हणावी. गुरु-शिष्य परंपरा ही भारतांत अनादिकालापासून चालत आलेली आहे. योगशास्त्राचे ज्ञान गुरु-शिष्य परंपरेने आजपर्यंत आलेले आहे. गुरु तत्वच मानवाच्या जीवनांत सर्व कांही असल्याने गुरुवंदन क्रमप्राप्तच आहे. गुरुशिवाय ज्ञानाचा दिवा लागत नाही. कोणी म्हटले आही कि, गुरु दीपक, गुरु चांदणो, गुरुबिन घोर अंधार किंवा अन्य परंपरेची छोटी प्रार्थना पण चालू शकते.

योगवर्गावर सामुहिक प्रार्थना होत असल्याने योगशिक्षकानेच प्रार्थना योग्य ठिकाणी तोडून थोडा थोडा भाग सांगावा व त्यानंतर साधकांनी त्यांच्यामागून म्हणावी असा नियम असावा, म्हणजे प्रार्थनेमध्ये एकतानता व एकसुरीपणा येतो व चांगली लय साधली जाते. दुसरे आणखी असे कि शिक्षकाने सांगितल्यावरच म्हणायची असल्याने आपोआपच शिक्षकाची पकड साधकांवर एक तास रहाते. शिक्षकाचे ऐकण्याची मानसिकता तयार होते. प्रार्थना सांगतांना शिक्षकाने आपल्या जागी हात जोडून उभे रहावे. सर्व साधकांना ध्यानात्मक वा सुखात्मक आसनांत बसवून हाताची ध्यानमुद्रा करण्याची सूचना द्यावी. डोळे बंद करून घेण्यास सांगावे म्हणजे एकाग्रता आणखी लवकर येते. नंतर शिक्षकाने उभे राहून हात नमस्कार स्थितीत छातीजवळ ठेवावेत. शिक्षकानेही प्रार्थना पूर्ण होईपर्यंत डोळे बंद ठेवावेत. एकदा प्रार्थना सुरु झाली कि शिक्षकाने मधे मधे डोळे उघडून साधकांकडे पाहू नये. शिक्षकाचे डोळे बंद दिसले कि साधकहि डोळे बंद करायला लागतात. प्रार्थना श्रद्धापूर्वक म्हणावी. प्रार्थनेतील शब्दांचे उच्चार नीट, शास्त्रशुद्ध व स्पष्ट असावेत. प्रार्थना सर्वांना ऐकू जाईल एवढ्याच मोठ्या आवाजात म्हणावी.

भारतीय परंपरेतील प्रार्थना किंवा मंत्र यांना सुद्धा खोल व सूक्ष्म शास्त्राची बैठक आहे. मानवाच्या वाणीचा, शरीराचा व मनाचा सखोल शास्त्रीय अभ्यास करूनच मंत्रातील अथवा प्रार्थनेतील शब्दांची रचना केली गेलेली असते आणि म्हणूनच प्रार्थना शुद्ध म्हणणे आवश्यक आहे, म्हणजे त्याचा शरीर-मनावर योग्य तो परिणाम होतो. शब्दांच्या शुद्धतेबरोबरच ते टप्पे कसे सांगावेत याला शास्त्रोक्त नियम आहेत, त्याप्रमाणे टप्पे करून प्रार्थना वा मंत्र सांगावा. शिवाय हे टप्पे साधकांना कळले पाहिजेत, लक्षांत ठेवून म्हणता आले पाहिजेत. सुरुवातीला म्हणण्याची लय सावकाश असावी, जेणे करून साधकांना शब्द समजतील. प्रार्थनेची चाल फार संगीतमय असू नये. सर्वांना म्हणता येईल अशीच असावी. फार संगीतमय चाल असेल व साधकांना ती साधली नाही तर प्रार्थना बेसूर होईल व त्याचा पाहिजे तो परिणाम साधला जाणार नाही. शब्द व भाव यापेक्षा चालीवर लक्ष अधिक एकाग्र होईल व जे साध्य आहे ते साधले जाणार नाही. मनःशांती मिळणार नाही. गुरु वंदनेत शेवटचे पद श्री गुरुवे नमः हे तीन वेळा म्हणावे म्हणजे गुरुविषयीचा आदर, श्रद्धा अधिक दृढ होते.

दुसरे असे कि जी प्रार्थना वर्गात सांगितली जाते त्याचा अर्थ शिक्षकाला माहित असावा. तसेच त्या प्रार्थनेचा अर्थ शिक्षकाने साधकांना समजावून सांगावा. जोपर्यंत प्रार्थनेचा अर्थ माहित होत नाही तोपर्यंत प्रार्थनेचा भावही मनांत निर्माण होत नाही. प्रार्थना म्हणजे शब्दांचे रटन होईल. अर्थ कळला कि तसेच भाव मनांत निर्माण होतात व प्रार्थना सफल होते. पतंजलिनीही तद् जपः तदर्थभावनम्

। असे सांगितले आहे. प्रार्थना, जप, स्तवन मनांत अर्थ ठेवून करावेत तरच त्याचा शरीर व मानवर योग्य परिणाम होईल.

वर्ग संपतांनासुद्धा एखादी प्रार्थना म्हणावी. संस्थेच्या चालीरितीप्रमाणे शिक्षकाने ती सर्वांना सांगावी. सांगण्याचा विधी वरीलप्रमाणेच असावा. प्रार्थनेचा अर्थ सांगावा. कांही एखाद्या समाजासाठी वा धर्मियांसाठी वर्ग असल्यास त्यांना आवडेल ती प्रार्थना म्हणावी. परदेशी लोकांसाठी वर्ग असल्यास त्यांच्या परंपरेतील एखादी प्रार्थना म्हटली तरी चालेल, सर्वच प्रार्थना चांगल्या असतात. त्यातून उद्धृत होणारा भावच शेवटी महत्वाचा आहे. तो मनांत निर्माण होणे आवश्यक आहे. एक गोष्ट लक्षांत ठेवणे महत्वाचे आहे कि प्रार्थना ही ईश्वराच्या नावाने असली तरी ईश्वरासाठी नाही, ती आपल्यासाठीच आहे. प्रार्थना करून देवाला कांही मिळणार नसून आपल्यालाच मिळणार आहे, त्यातून आपलाच स्वार्थ साधला जाणार आहे, हे साधकाने लक्षांत ठेवावे. मात्र हा स्वार्थ सात्विक असणार आहे, कल्याणकारक, मंगलमय असणार आहे. प्रार्थनेमधून निर्माण होणारे भावच शक्तीप्रदान करणारे असतात. प्रार्थनेतील समर्पण भाव, नम्रता हेच मनाची दृढता निर्माण करतात, मनाला शक्ती देतात, आत्मविश्वास निर्माण करतात. त्यातून चांगले असेच कर्म होणार आहे.

शेवटची प्रार्थना झाल्यानंतर ॐकार जप करावा. रोजच्या वर्गात शेवटी ११ ॐकार म्हणण्याचा प्रघात आहे. एक तास योगाभ्यासातून जी शांतता मिळाली आहे, ती दिवसभर टिकविण्यासाठी ॐचा जप फार महत्वाचा आहे. ॐ जपाने अंतर्मुखता येते. ॐ जप ही कोणतीही धार्मिक प्रथा नसून ती एक यौगिक प्रक्रिया आहे. ॐ हा धर्मातीत आहे. कोणत्याही विशिष्ट ईश्वराचा वाचक नाही तरीपण तो ईश्वररूप आहे. त्याच्या जपातून अनन्य साधारण, परमोच्च शांती लाभते. ॐकाराच्या महती विषयी आपण इतरत्र चर्चा केलेली आहेच. तसेच त्याचा जप कसा करावा याचा विधिही सांगितलेला आहे. ॐकार जप हा मन एकाग्र करून मनोभावे करावा, उरकून घेऊ नये. वेळ नसला तर एकवेळ प्रार्थना नाही म्हटली तरी चालेल पण ॐकार ११ वेळा म्हणावेतच. एकट्या ॐकार साधनेचे सुद्धा असंख्य लाभ होऊ शकतात. अनेक विकारांवर ॐकार जप उपयोगी होऊ शकतो. प्रणवोच्चाराच्या वैज्ञानिक महतीविषयी आपण अन्यत्र चर्चा केलेली आहे (प्राथमिक योगसाधना पुस्तक पहावे). त्याविषयी साधकांना समजावून सांगावे. वैज्ञानिक महत्त्व नीट समजावून सांगावे, म्हणजे ॐकाराविषयी श्रद्धा निर्माण होईल.

उपासना : यम-नियम आसन, प्राणायाम या योगांगानंतर आहेत प्रत्याहार, धारणा-ध्यान-समाधि ही अंगे. अनुष्ठानास ही अंगे तशी अवघड आहेत. प्राणायामातून मन शांत

झाले कि ते प्रत्याहार-धारणेसाठी तयार होते. तरीसुद्धा या अंगांच्या साधनेसाठी कांही पूर्वतयारी लागते. मनाला अधिकाधिक सूक्ष्म व एकाग्र करण्यासाठी उपासना आवश्यक आहे. विशेषतः प्रणवाची- ॐकाराची उपासना फार महत्वाची आहे. प्रणवाचा जप ही सहजसाध्य अशी उपासना आहे. आठवड्यातून एकदा जरी ३० मिनिटे ॐकाराचा जप केला तरी त्याचा फार मोठा परिणाम दिसून येतो. योगशिक्षकाने प्रार्थनेच्या विधिप्रमाणेच सूचना देऊन स्वतः प्रथम ॐकार म्हणावा व नंतर साधक म्हणतील. सर्वांना म्हणता येईल अशा आवाजात, लयीत, पट्टीत ॐकार म्हणावा. यांना फार उच्च वा खालच्या लयीत म्हणता येत नाही त्यांनी आपापल्या लयीत, आवाजांत म्हणावे म्हणजे दमछाक होणार नाही, सहजता येईल तसेच मन सहजपणे एकाग्र होईल. घशावर ताण येईल अशा पद्धतीने म्हणू नये. प्रथम शिक्षकांनी ॐकार कसा म्हणावा याचे प्रशिक्षण साधकांना द्यावे. बऱ्याच जणांना ॐकार कसा म्हणावा हे माहित नसते किंवा चुकीच्या पद्धतीने म्हणत असतील त्यांच्या चुका शिक्षकाने सुधारून घ्याव्यात. सुरुवातीला सवय नसल्याने ३१-५१ एवढेच ॐकार म्हणावेत. हळूहळू वाढवत न्यावेत.

कांही ठिकाणी आठवड्यातून एकदा अथर्वशीर्षही म्हटले जाते. अथर्वशीर्ष सर्वांना माहितच आहे. अथर्वशीर्षामुळे मनाची चंचलता जाऊन ते स्थिर होते. मात्र ते शिक्षकाने स्वतः शुद्ध म्हटले पाहिजे व साधकांकडून व्यवस्थित म्हणून घेतले पाहिजे. प्रार्थना म्हणून झाल्यानंतर कांही सेकंद थांबून मग डोळे उघडून पुढच्या प्रक्रियेकडे वळावे. मन प्रार्थनेमध्ये सामावून गेल्याने त्या स्थितीत ते असेच असू द्यावे. हळूहळू बाह्य वातावरणाशी जुळवून घेण्यास मनाला वेळ लागतो. त्यासाठी प्रार्थनेनंतर कांही सेकंद फक्त शांत रहावे. विशेषतः ॐजप साधना केल्यानंतर २-३ मिनिटे तरी डोळे बंद करून ॐकाराचे ध्यान करावे. ॐकाराच्या कंपनांबरोबर रहावे. ॐकार जपानंतर तीन वेळा शांतीपाठ म्हणावा. नंतर हळूहळू बाह्य वातावरणाची जाणीव करून घेऊन डोळे उघडावेत.

योगशिक्षकाने साधकाने ॐकार साधना ही यौगिक प्रक्रिया असून ती धर्मातीत आहे हे सांगावे. ॐकार जपांत कोणतीही धार्मिकता नसून ती अतिशय परिणामकारक असल्याचे सांगावे. नंतर त्यांना तसे अनुभवही येऊ लागतात. या प्रार्थना व उपासना मुळे योगातील प्रगती अधिक गतीमान व्हायला तर मदत होतेच पण त्याला पूर्णत्वही प्राप्त होते. योगामध्ये नित्याने म्हटल्या जाणाऱ्या प्रार्थना अर्थासहित पुढे दिल्या आहेत.

(१) गुरुवंदना : गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः, गुरुर्देवो महेश्वरः।

गुरुस्साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्री गुरवे नमः॥

गुरु ब्रह्मा आहे, गुरुच विष्णू आहेत, गुरु महेश्वर आहेत,

गुरुच साक्षात परब्रह्माचे स्वरूप आहे, अशा गुरुंना माझा नमस्कार असो.

(२) शेवटची प्रार्थना : दुर्गा स्तवन

दुर्गे स्मृता, हरसि भीतिम्, अशेष जन्तोः ।

स्वस्थै स्मृता, मतिमतीव, शुभाम् ददासि ।

दारिद्र्य दुःख भय, हारिणि का त्वदन्या ।

सर्वोपकार करणाय, सदार्द्रचित्ता ॥ १ ॥

सर्व मंगल मांगल्ये, शिवे सर्वार्थ साधिके ।

शरण्ये त्र्यंबके गौरी, नारायणि नमोऽस्तुते ॥ २ ॥

शक्तिचे स्वरूप असणाऱ्या दुर्गा देवीचे स्मरण केल्यास या जगातील यच्चयावत् जीवांची भीति नाहिशी होते.

श्रद्धेने, मनापासून स्मरण केल्यास सर्वांचे शुभ करणारी अशी तू आहे. भरभरून मंगल देणारी अशी आहे. दारिद्र्य, दुःख, भीति तुझ्याशिवाय या जगांत कोण दूर करते? तू अतिशय प्रेमाने (ओल्या मनाने) स्नेहाने सर्वांवर उपकार करीत आहेस. सर्व मंगलांचे मांगल्य असणारी, पवित्र, सर्वांचे कल्याण साधणारी, शरण जाण्यास योग्य अशी, त्रिनेत्रधारी, गौर वर्ण असणारी नारायणि स्वरूप असणाऱ्या, दुर्गेमाते तुला नमस्कार असो.

(३) विश्वकल्याणक प्रार्थना : असतो मा सद्गमय् । तमसो मा योतिर्गमय् ॥ मृत्योर्मा अमृतं गमय् । सर्वेषाम् स्वस्तिर्भवतु । सर्वेषाम् शांतिर्भवतु । सर्वेषाम् पुण्यं भवतु । सर्वेषाम् मंगलम् भवतु ॥

लोकाः समस्ता सुखिनो भवन्तु - २ ॥

नाहं कर्ता, हरिःकर्ता - २ ॥

हरिः कर्ता हि केवलम् - २ ॥

ॐ शांतिः। शांतिः । शांतिः ॥

विश्वकल्याणक प्रार्थना : असत्याकडून, वाईटाकडून सत्याकडे, चांगल्या गोष्टींकडे मार्गक्रमण व्हावे, अज्ञानाचा अंधःकार जाऊन ज्ञानाच्या प्रकाशाकडे आमची वाटचाल होऊ दे, अनित्याकडून अमरत्वाकडे, अढळपदाकडे, नित्यत्वाकडे आम्हाला दिशा मिळावी. या जगांत सर्वांना चांगले स्वास्थ्य मिळो, सर्वांना शांतता मिळो, सर्व जगांत शांतता नांदो, सर्वांना पूर्णत्व मिळो, सर्वांचे मंगल-कल्याण होवो. जगातील सर्वांना सुख लाभो. या सर्वांचा मी कर्ता नसून हरि कर्ता करविता आहे आणि फक्त हरि-परमेश्वरच या जगाचा कर्ता आहे.

(४) ॐकार वंदन : ॐकारं (म्) बिदु संयुक्तं (न्), नित्यं (न्) ध्यायन्ति योगिनः। कामदं (म्) मोक्षदं (ञ्) चैव, ॐकाराय नमो नमः॥

मात्रांचा बिंदूसहित असलेल्या ॐकाराचे योगी नेहमी ध्यान करतात. जीवनातील ऐहिक व मोक्षाची कामना पूर्ण करणाऱ्या ॐकाराला नमन असो.

(५) योगनिद्रा व ध्यानासाठी प्रार्थना : मूलं गुरोर्मूर्ति ।

पूजा मूलं गुरोः पदम् । मंत्रं मूलं गुरोर्वाक्यम् ।
मोक्ष मूलं गुरोः कृपा ॥ तस्मै श्री गुरवे नमः॥

ध्यानाला प्रेरणा देणाऱ्या गुरुंचे स्मरण करावे. ध्यानाला प्रेरणा, मार्गदर्शन देणाऱ्या गुरुंचे पाद पूजनीय आहेत. गुरुवाक्य मंत्राप्रमाणे प्रभावी आहेत. गुरुंच्या कृपेनेच मोक्षमिळणार आहे. अशा गुरुंना नमस्कार असो.

(१) (अ) भोजनाचे वेळची प्रार्थना : वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे सहज हवन होते नाम घेता फुकाचे जीवन करी जिवित्वा अन्न हे पूर्णब्रह्म उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म ॥

(ब) ॐ सहनाववतु । सहनौभुनक्तु । सहवीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥ ॐ शांतिः । शांतिः ।
। शांतिः ॥

आम्हा सर्वांचे परमेश्वर रक्षण करो. आम्ही सर्वजण एकत्र भोजन करावे. आम्ही सर्वांनी एकत्र कांही पराक्रम (चांगली गोष्ट) करावे. आम्ही सर्व तेजः पुंज होऊ. आम्हामध्ये द्वेषभाव निर्माण होऊ नये.

३.२ योगाभ्यासासाठी करावयाची पूर्व तयारी

योगासनांचा पूरेपूर फायदा मिळण्यासाठी तसेच शरीरशास्त्राच्या दृष्टीकोनातून आसनांच्या अभ्यासासाठी कांही नियम पाळणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास आसनांचे शरीरावर ग्रंथोक्त फायदे होणार तर नाहीतच पण त्रास मात्र होऊ शकतो. यासाठी हठयोगामध्ये आसन करण्यापूर्वी, करतांना व आसनांनंतर कोणते नियम पाळावेत याचे अत्यंत सुक्ष्म असे बारकावे सांगितले आहेत. पातंजल योगदर्शनांत मात्र याविषयी काही मार्गदर्शन दिलेले नाही. हठयोगप्रदिपिका व घेरंड संहिता यामध्ये मात्र योगाभ्यासाच्या पूर्वतयारीचे सांगोपांग सूक्ष्म असे वर्णन दिले आहे. या ग्रंथात जागा, वेळ, देश, आसन, आहार, ऋतु, योगाभ्यास कोणी करावा, कोणी करू नये, इ. सर्व तपशील खूपच चांगला सांगितला आहे. ग्रंथोक्त सर्वच गोष्टी आज अनुकूल नाहीत वा व्यावहारिक नसतीलही. सर्वच गोष्टींचे पूर्णांशाने पालन करणे आज शक्य नाही. तरीसुद्धा जास्तीतजास्त गोष्टींचे पालन करण्याचा प्रयत्न साधकाने अवश्य करावा. ग्रंथोक्त कांही तपशीलाचा अभ्यास करण्यास हरकत नाही.

आसन हे हठप्रदिपिकेचे पहिले अंग असून योगाभ्यासाच्या पूर्वतयारीसाठी १२-१६ श्लोकांत सुंदर असे मार्गदर्शन केले आहे.

सुत्ये धार्मिकदेशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।

धनुः प्रमाणपर्यंतं शिलाग्निजल वर्जिते ।

एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगितां । ह.प्र. १-१२॥

समृद्ध, धार्मिक, चांगल्या रायांत, जेथे योग्य अशी भिक्षा मिळेल, कोणाचा उपद्रव होणार नाही अशा ठिकाणी ही मठि असावी. तसेच मठिपासुन धनुष्या एवध्या अंतरापर्यंत (८-१० फूट) च्या भागांत अग्नि, पाणी (ओलावा), मोठे शिलाखंड, दगड-रेती असू नये. अशा ठिकाणी असणाऱ्या मठिमध्ये एकान्तात योग्याने हठयोगाचा अभ्यास करावा. पुढे मठि कशी असावी हेपण सांगितले आहे. मठिचे दार छोटेसेच असावे. आंत बिळे, विवरे असू नयेत. मठि फार उंचावर वा फार खाली असू नये. गाथीच्या शेणाने भिंती व जमिन सारवलेली, जंतू, डास, किटक रहित असावी. बाहेर ह्या जागेला कुंपण असावे, मंडप असावा. जवळपास विहिर असावी, असे वर्णन दिले आहे. पण आज व्यवहारिक गोष्टी पण पहाव्या लागतात.

वैयक्तिक पातळीवर पण कांही नियम पाळण्याचा निर्देश हठप्रदिपिका व घेरंड संहितेत केला आहे.

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पोनियमाग्रहः ।

जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगी विनश्यति ॥ ह.प्र. १-१५॥

उत्साहात् साहसात् धैर्यात् तत्त्वज्ञानच्च निश्चयात् ।

जनसंगं परित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ ह.प्र.१-१६॥

अति आहार, अति कष्ट, बडबड, नियमांसाठी अनाठाथी हट्ट, जनसंग, जिभेचे चोचले यामुळे योगाचा नाश होतो. हे योगविनाशक भाव होत. तर उत्साह, साहस, धैर्य, तत्त्वज्ञान, निश्चय, जनसंग परित्याग हे योगसिद्धीकरभाव आहेत.

घेरंड संहिताकारांनी योगाभ्यासाची सुरुवात वसंत वा शरद ऋतुत करावी असे सांगितले आहे. अति थंडी वा अतिगर्मी असणाऱ्या हेमंत, शिशिर, ग्रीष्म ऋतुत करू नये. तसेच आहार मितकर व हितकर असावा. नाहीतर योग साध्य होणार नाही.

थोडक्यात योगाभ्यासाचे फायदे मिळण्यासाठी व प्रगत साधनेकडे वाटचाल करण्याच्या दृष्टीने कांही नियम पाळणे आवश्यक आहे. त्यांचा आता आपण विचार करणार आहोत.

योगाभ्यास करण्याच्या दृष्टीने पाळावयाचे कांही नियमः

(०१) वेळ : योगाभ्यास शक्यतो सकाळी-पहाटे करावा. सूर्योदयापूर्वी उठून प्रातर्विधी, मुखप्रक्षालन करून मग योगाभ्यासाला प्रारंभ करावा. सवय असल्यास पाणी प्यावे किंवा पिरू नये.

(०२) स्नान : योगाभ्यासापूर्वी स्नान करण्यास हरकत नाही. शरीरातील जडता निघून जाते, आखडणे दूर होते व योगाभ्यास चांगल्या प्रकारे होतो. अंग चांगले वळते, मन प्रसन्न होते. शक्य असल्यास अभ्यंग स्नान करावे.

आठवड्यातून एकदातरी अभ्यंगस्नान करावे.

- (०३) **पोशाख** : योगाभ्यासासाठी सैल कपडे वापरावेत. बनियन, टी-शर्ट, हाफ पॅट वा स्लॅक चा उपयोग करावा. स्त्रियांनी वरील कपडे वा पंजाबी ड्रेस घालावा. केशरचना व्यवस्थित असावी, जेणेकरून योगाभ्यासात बाधा येणार नाही.
- (०४) **जागा** : फार कोंदट नाही, फार वारा नाही, अशा हवेशीर ठिकाणी योगाभ्यास करावा. उन्हाळ्यात गच्चीवर वा हिरवळीवर करावा. हिवाळ्यात मात्र उबदार ठिकाणी अभ्यास करावा. पंख्याची आवश्यकता असल्यास फार जोरात नसावा. जागा समतल असावी. स्वच्छ झाडलेली, पुसलेली असावी. ड्रास वगैरे असल्यास गुडनाईट वा इतर सोय करावी.
- (०५) **आसन** : आसनासाठी ४ ६ फुट संतरंजीचा उपयोग करावा किंवा कांबळे घ्यावे. ग्रंथात मृगजिन वा कुशाजिनाचा उपयोग सांगितला आहे. मात्र हे सद्यकाळात शक्य नाही. आसन स्वच्छ असावे. बारीक चादरीचा उपयोग शक्यतो टाळावा, त्या सारख्या गोळा होतात. गादीवरही आसने करू नयेत. आसने करण्याची जागा रोज न बदलता त्याच जागी योगाभ्यास करावा.
- (०६) **प्रार्थना** : योगाभ्यासाला आरंभ करण्यापूर्वी तीन ते पांच ओंकार म्हणून गुरुचे वा इष्ट देवतेचे स्मरण वा इतर प्रार्थना म्हणून सुरुवात करावी. मन शांत व एकाग्र होते. तसेच मनांत श्रद्धा, भक्ति निर्माण होण्यास मदत होते. भावना स्थिर होतात.
- (०७) **योगासनपूर्व हालचाली व सूर्यनमस्कार** : योगासने करण्याआधी थोड्या योगासनपूर्व हालचाली वा सूर्यनमस्कार करावेत. म्हणजे अंग मोकळे होते. सर्व सांधे- स्नायू मोकळे होतात व आसने चांगली जमतात. आसनांसाठी शरीर चांगले वळू लागते.
- (०८) **मार्गदर्शन** : योगाभ्यास सुरुवातीला तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावा. कोणती आसने कशी, कोणत्या क्रमाने किती वेळ करावी हे योगशिक्षकाकडून समजावून घ्यावे. आपापल्या वय, प्रकृति, आरोग्यस्थिती, कामाचे स्वरूप, क्षमता याप्रमाणे अभ्यास करावा. अति ताण घेऊ नये.
- (०९) **स्त्रिया** : स्त्रियांनी मासिक पाळी चालू असतांना वा गरोदर असतांना योगाभ्यास करू नये. गरोदर स्त्रियांसाठी वेगळा अभ्यास तज्ञांकडून शिकून घ्यावा.
- (१०) रोज ठराविक वेळीच अभ्यास करावा.
- (११) ज्यांना संध्याकाळी योगाभ्यास करावयाचा आहे त्यांनी कमीतकमी ४-५ तास आधी जेवण करावे. आहार हलका व कमी मात्रेत असावा. असेही योगसाधकांनी कमीच आहार घ्यावा.

आसने करतांना घ्यावयाची काळजी

- (१) आसने करतांना लक्ष पूर्णपणे शरीरावर केंद्रित करावे. मन शांत, प्रसन्न व सकारात्मक असावे. आसनस्थिती घेतांना व सोडतांना व स्थितीत असतांना प्रत्येक हालचाली विषयी सजगता असावी. आसनांचा अभ्यास करतांना बडबड करू नये. टीव्ही पाहू नये.
- (२) आसन घेतांना सोडतांना सावकाश व नियंत्रित हालचाल करावी. झटके देऊ नयेत. पूक श्वसनाची जोड हालचाल करतांना द्यावी. अति ताण देऊ नये. सुखकर वाटेल एवढाच ताण द्यावा. आदर्श स्थितीचा हट्ट करू नये.
- (३) आपले वय, प्रकृति, आरोग्यावस्था, क्षमता, लवचिकता, ऋतुमान पाहून आसने करावीत. थकल्यासारखे वाटल्यास लगेच थांबून विश्रांती घ्यावी.
- (४) आसनांचा अभ्यास संपविण्यासाठी घाई करू नये किंवा ती उरकून घेऊ नयेत. तसे केल्यास श्वसन व हृदयगति वाढते. उर्जेचा व्यय होतो. शांतता मिळणार नाही.
- (५) आसनांचा अभ्यास करतांना मल-मूत्र, शिंक, डेकर, खोकला इ. चे वेग आल्यास ते रोखू नयेत. गॅस सरत असल्यास रोखू नये.
- (६) आसनस्थिती टिकविण्यासाठी शरीर प्रयत्नपूर्वक शिथिल करावे. लक्ष देऊन शरीरातील ताण ओळखून ते कमी करण्याचा प्रयत्न करावा. आसनांत सहजता, स्थिरता, सुखकारकता असावी. अवयवांत कंप सुरु झाल्यास आसनस्थिती सोडावी. आसनस्थिती ५-१० सेकंदांपासून पुढे वाढविण्याचा हळूहळू प्रयत्न करावा. आदर्श स्थितीसाठी अट्टाहास धरू नये. आसनस्थिती घेतल्यानंतर स्थिर होऊन श्वसनावर मन केंद्रित करावे. साक्षी भावाने श्वसनाकडे पहावे. श्वास-प्रश्वासावर मुद्दाम नियंत्रण आणू नये. मुद्दाम श्वास रोखू नये. प्राणधारणा करावी.

३.३ सूक्ष्म व्यायाम आणि पुरक हालचालीचे योगाभ्यासातील महत्त्व

सूक्ष्म पाठ

एक तासाच्या पाठाच्या नियोजनाविषयी आता आपण पाहिले. कौशल्यपूर्ण पाठनियोजन हा योगवर्गासाठी एक यशाचा मंत्रच आहे. अनेक प्रकारच्या प्रक्रिया मिळून आपण एक तासाच्या पाठाचे नियोजन केले आहे. तसेच एकच प्रक्रिया शिकवितांना तिचा हेतू किंवा संदर्भ देखील वेगवेगळा असतो. संदर्भ बदलला कि त्या प्रक्रियेचा तपशिलही बदलतो. त्यामुळे शिकविणे बदलते. एक तासाच्या पाठाची जुळणी आपण तुकडे तुकडे करून केलेली आहे. एक तासांत दोन प्रार्थना, १४ ॐकार, योगासनपूर्व हालचाली, सूर्य

नमस्कार, दोन नविन आसन प्रक्रिया, पूर्वतयारी-नविन-आसन उजळणी, प्राणायाम पूर्व तयारी, श्वासन / मकरासन इ. प्रक्रिया मिळून एक तासाचा पाठ झाला. अनेक लहान लहान भाग एकत्र करून एक तासाचे नियोजन झाले. शिक्षण शाखातील सूक्ष्माकडून स्थुलाकडे हे तत्व याही ठिकाणी वापरले गेले आहे. प्रत्येक प्रकारची प्रक्रिया शिकवितांनाही ती अनेक टप्प्यांचा विचार करावा लागतो. म्हणजे मग ती प्रक्रिया साधकांना पूर्ण समजते. ती प्रक्रिया सांगता सांगताच तिचे चित्र साधकांच्या समोर साकार झाले पाहिजे. प्रक्रियेचे अनेक सूक्ष्म पैलू वर्णन करतांना, करून दाखवितांना व करून घेतांना स्पष्ट झाले पाहिजेत. प्रक्रियेचे अनेक सूक्ष्म पैलू वर्णन करतांना, करून दाखवितांना व करून घेतांना स्पष्ट झाले पाहिजेत. तसेच प्रक्रियेच्या उद्दिष्टाप्रमाणे संदर्भही बदलत रहातात. एकेक प्रक्रिया शिकविण्याच्या पद्धतीला सूक्ष्म पाठ म्हणतात. या सूक्ष्म पाठाचे टप्पे आता आपण पाहू या.

यामध्ये प्रक्रियेचे नांव सांगण्यापासून ते ती प्रक्रिया साधकांकडून करवून घेण्यापर्यंत अनेक टप्पे असतात. ते टप्पे पुढीलप्रमाणे:

- (१) नांव सांगणे,
- (२) भूमिका सांगणे,
- (३) शाब्दिक वर्णन,
- (४) करून दाखविणे-दोन वेळा, आदर्श स्थितीचे वर्णन, कसे करू नये याविषयी,
- (५) परिणाम-सावधगिरी,
- (६) कालावधि,
- (७) करवून घेणे-दोन वेळा, चुका दुरुस्तीसह.

आता एकेका टप्प्यांत काय काय सांगायचे आहे, याविषयी आपण आता पाहू या.

- (०१) **नांव सांगणे** : नविन प्रक्रिया शिकवितांना सर्वप्रथम त्या प्रक्रियेचे नांव सांगावे. नांव सांगतांना सुस्पष्ट व शुद्ध उच्चार करावा. प्रक्रियांची बहुतेक नांवे संस्कृतमध्ये असून ते शब्द व्यवहारांत प्रचलित नसल्याने नांव-उच्चार लवकर कळत नाही. उच्चार करणेही अवघड जाते. वर्गात सोय असल्यास प्रक्रियेचे नांव फळ्यावर आधीच लिहून ठेवावे, म्हणजे नावांतील संभ्रम दूर होतो. वेगवेगळ्या वाक्यातून २-३ वेळा नावाचे उच्चारण करावे. तसेच ही प्रक्रिया कोणत्या प्रकारची, म्हणजे आसन, शुद्धिक्रिया कि प्राणायामाचा प्रकार आहे, हे देखील स्पष्टपणे सांगावे. तसेच ही क्रिया कोणत्या स्थितीतून करायची आहे हेही सांगावे. प्रत्येक वाक्यांत प्रक्रियेचे नांव उच्चारले कि ते साधकांच्या मनांत पक्के होऊन जाते. नावाच्या स्पष्ट उच्चारणासाठी आधी योगशिक्षकाने स्पष्ट उच्चार करण्यास

शिकले पाहिजे. उदा. आज आपण एक नविन आसन शिकणार आहोत. आसनाचे नांव पश्चिमोत्तानासन आहे. पश्चिमोत्तानासन हे बैठक स्थितीतील आसन आहे. या प्रमाणे सुरुवात करावी.

- (०२) **भूमिका सांगणे** : योगांत अनेक प्रकारची आसने सांगितली गेली आहेत. या आसनांची नावे ही त्यांच्या परिणामांवरून किंवा त्यांच्या अंतिम स्थितीत ती कशी दिसतात त्याची व्यावहारिक गोष्टीशी तुलना करून किंवा यांनी हे आसन सांगितले आहे, त्या ऋषिमुनींच्या नावे त्या आसनांना दिली गेली आहेत. तेव्हा आसनाचे नांव सांगितल्यानंतर त्याच्या नावामागे काय भूमिका आहे हे योगशिक्षकाने स्पष्ट करणे आवश्यक आहे. म्हणजे सुरुवात करतांनाच साधकांच्या समोर त्या आसनाविषयक परिणाम किंवा स्थितीविषयक चित्र समोर उभे रहाते. भूमिका सांगतांना त्यातील संस्कृत शब्दांचा अर्थही स्पष्ट करून सांगावा. कारण कांही संस्कृत शब्द व्यवहारांत वापरले जात नाहीत. प्रत्येक आसन करण्यामागे काहीनाकाही उद्देश असतो.

प्रत्येक आसन शरीरावर कांही ना कांही वेगळा परिणाम करून जाते व त्याप्रमाणे तसे त्याचे नांवही कांही आसनांना दिले गेलेले असते व तसे असल्यास त्याचा खुलासा सुरुवातीलाच करणे आवश्यक असते, म्हणजे साधकांनाही त्या आसनाचा शरीरावर होणाऱ्या परिणामांची कल्पना येते. त्या आसनाचा शरीरावरील मुख्य परिणामांची कल्पना येते. त्या आसनाचा शरीरावरील मुख्य परिणाम ही यामुळे सांगितला जातो. तसेच आसनाचे नांव लक्षांत ठेवणे सोपे जाते. उदा. पश्चिमोत्तानासनातील पश्चिम शब्द शरीराची मागील बाजू दर्शविते तर उत्तान शब्द ताणण्याची क्रिया दर्शवितो, म्हणजे पश्चिमोत्तानासनांत शरीराची मागील बाजू ताणली जाते. हे साधकांना नीट स्पष्ट करून सांगितले तर लक्षांत रहायला सोपे जाते.

सर्वांगासन हेही नांव त्याचे सर्व शरीरावर परिणाम होतो म्हणून नांव पडले आहे. पवनमुक्तासनांत आतड्यातील पवन म्हणजे वायू मुक्त होतो, बाहेर पडतो म्हणून तसे नांव आहे.

कांही आसनांच्या अंतिम स्थिती, व्यवहारातील परिचित गोष्टी किंवा आकृतिशी साम्य दाखवतात, म्हणून त्यांना तशी नावे दिली आहेत. उदा. भुजंगासन, शलभासन, गोमुखासन, कूर्मासन, मार्जारासन, कुक्कुटासन, गरुडासन, ही प्राण्यांच्या आकृतीशी साम्य दाखवितात म्हणून तशी नावे दिली गेली आहेत. त्रिकोणासन, चक्रासन, कोनासन ही आकृतीशी साम्य दाखविणारी नांवे आहेत. नौकासन, पतंगासन, मृदंगासन, द्रोणासन, हलासन, धनुरासन, पद्मासन, वृक्षासन, ताडासन, इ.आसने वस्तुशी साधर्म्य दाखवितात म्हणून त्यांना तशी नावे

दिली गेली आहेत. कांही आसने मानवी कृतीशी साधर्म्य दाखवितात. उदा. वीरासन, नटराजासन, आकर्ण धनुरासन, हनुमंतासन, शरणागत मुद्रा, इ. आसने मानवी कृतीशी काहीतरी साधर्म्य दर्शवितात म्हणून त्या कृतीचे नाव त्याला दिले गेले आहे. उदा. अर्धमत्स्येंद्रासन, गोरक्षासन, इ.

याप्रमाणे आसनाच्या नावामागची योग्य ती भूमिका सांगणे आवश्यक आहे. या भूमिकेच्या वर्णनासाठी साधारण १० ते १२ सेकंदांचा कालावधी पुरेसा होतो. त्याविषयी जास्त कथन करू नये. विषय व वेळेला धरूनच चालावे. भूमिकेचा गाभा साधकांना कळणे महत्वाचे आहे.

- (०३) **शाब्दिक वर्णन** : शाब्दिक वर्णनामध्ये आसनस्थिती घेण्याचे व सोडण्याचे टप्पे किती आहेत ते सांगून प्रत्येक टप्प्याचे अगदी थोडक्यांत वर्णन करावे, मात्र वर्णन अचूक असणे आवश्यक आहे. तसेच प्रत्येक टप्प्याला असणारी श्वसनाची जोड सांगणे आवश्यक आहे. हे टप्पे व्यवस्थित सांगितले, वर्णन योग्य शब्दांचा वापर करून केले तर अचूक, काल्पनिक चित्र साधकांच्या मनांत तयार होते. प्रत्येक टप्पा व्यवस्थित व सावकाश सांगावा. उदा. पश्चिमोत्तानासनात एकला सावकाश श्वास घेत दोन्ही हात सरळ बाजूने वर घ्यावेत. दोनला श्वास सोडत दोन्ही हातांनी दोन्ही पायांचे अंगठे पकडायचे आहेत. तिनला आणखी श्वास सोडत कपाळ गुडघ्याला टेकविण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. आसनस्थिती सोडतांना किती टप्पे आहेत हे सांगून त्यांचे ही श्वसन नियंत्रणासहित वर्णन करणे आवश्यक आहे. उदा. पश्चिमोत्तानासन सोडतांना एकला श्वास घेत सावकाश कमरेतून सरळ व्हायचे आहे. दोनला दोन्ही हात शरीराच्या बाजूला ठेवून बैठकस्थितीत यायचे आहे. शाब्दिक वर्णनातील अचूकता व निःसंदिग्धता फार महत्वाची आहे. साधकांच्या मनांत कोणतीही शंका राहू नये. हेच शब्द पुनः शिक्षकमित्राकडून करून दाखवितांना वापरायचे आहेत.
- (०४) **शिक्षकमित्राकडून दोनवेळा करून दाखविणे** : वरीलप्रमाणे आसनाचे वर्णन करून झाल्यानंतर लगेच शिक्षकमित्राला पूर्वस्थितीत येण्यास सांगावे. शिक्षकमित्रानेही शिक्षकाच्या बोलण्याकडे लक्ष देऊन त्याप्रमाणे पूर्वस्थितीत अगोदरच यावे, म्हणजे वेळ वाया जात नाही. यासाठी शिक्षकमित्राने नविन प्रक्रिया शिकवितांना जवळपास असणे आवश्यक आहे. शिक्षकमित्राकडून करून दाखविण्याच्या आधी कांही गोष्टींची पूर्तता करणे आवश्यक आहे-
- (०५) **शिक्षक मित्रासाठी सुचना** : सर्वप्रथम शिक्षकाने हे आसन किंवा प्रक्रिया आपले शिक्षकमित्र प्रथम करून दाखवतील, आता सर्व सूचना त्यांच्यासाठी आहेत, आपण कोणीही

करायचे नाही, फक्त लक्ष देऊन आपण ऐकायचे आहे, अशी स्पष्ट सूचना द्यावी. कारण कांही साधकांना कृति करण्याची खूप घाई झालेली असते व ते लगेच शिक्षकमित्राबरोबर कृति करू लागतात. न कळतांच कृति केली तर चुकू शकेल. शिवाय बाकीचेही साधक कृति करतील किंवा त्यांचे शिक्षकमित्राच्या कृतिकडे लक्ष रहाणार नाही. यासाठी वरील सूचना आधीच द्यायची आहे.

- (०६) **योगशिक्षकाच स्थान** : दुसरे, कृति दाखवितांना वर्गात सर्वांना दिसेल अशा ठिकाणी शिक्षक व शिक्षकमित्राने जागा निवडावी. जागेविषयक जर कांही अडचण असेल तर साधकांना दिसेल अशा जागी यावयास सांगावे. (विशेषतः खांब वगैरे आडवे येत असल्यास तसे करणे भाग पडते.) तसेच शिक्षकाने अशा ठिकाणी शिक्षकमित्राजवळ उभे रहावे कि जेणेकरून शिक्षकमित्राची कृति सर्व साधकांना व्यवस्थितरित्या दिसेल. शिक्षकमित्र व साधक यांच्यामध्ये शिक्षकाने उभे राहू नये, नाहीतर शिक्षकमित्राची कृति साधकांना दिसणार नाही. शिक्षकमित्र साधक व शिक्षक यांच्यामध्ये राहिल याचे भान शिक्षकाने सतत ठेवणे आवश्यक आहे.
- (०७) **योगशिक्षकाच्या सुचना** : शिक्षकाने शिक्षकमित्राला कृति करण्याच्या सूचना सर्वांना ऐकू जातील अशा पद्धतीने देणे आवश्यक आहे. वर्गात अगदी शेवटच्या टोकाला बसलेल्या साधकालाही या सूचना स्पष्टपणे ऐकू गेल्या पाहिजेत, म्हणजे सर्वांना प्रक्रियेची कृति समजणार आहे. फक्त शिक्षकमित्रालाच ऐकू येईल एवढे हळूहळू बोलू नये. कारण ही कृति नंतर सर्वांच साधकांना करायची आहे. बोलणे स्पष्ट, शुद्ध पण थोडे सावकाश असावे म्हणजे त्याचे सर्वांना व्यवस्थित आकलन होईल. तसेच योग्य व सिमित शब्दांचा उपयोगही तेवढाच महत्वाचा आहे.
- (०८) **दोन कोनातून कृति दाखविणे** : कोणतेही आसन हे दोनवेळा करून दाखवायचे आहे. तसेच दोन्ही वेळा करून दाखवितांना कोन बदलून आसन दाखवायचे आहे. दोन बाजूंनी दाखविण्याचे कारण असे कि एकाच दिशेने आसनाची सर्व वैशिष्ट्ये लक्षांत येत नाहीत वा दिसत नाहीत. यासाठी वेगवेगळ्या कोनातून दाखविले कि आसनाचा पूर्ण तपशिल लक्षांत येतो व ते करतांना लक्षांत ठेवले जाते. बहुतेक आसने ९० अंशाचा कोन करून दोन कोनातून दाखविणे आवश्यक आहे. कांही आसने मात्र १८० अंशाचा कोन करून म्हणजे पूर्णपणे तोंड मागच्या बाजूला फिरवून दाखविणे आवश्यक आहे. पश्चिमोत्तानासन, वीरासन, सर्वांगासन, इ. बहुतेक आसने

१० अंशाच्या कोनातून दाखविली कि बहुतेक तपशिल साधकांच्या ध्यानांत येतो. मात्र वज्रासन १० अंशाचा कोन बदलून पायांची स्थिती ध्यानांत येत नाही. यासाठी १८० अंश कोनांत पूर्ण फिरून तोंड विरुद्ध बाजूला गेले कि पाय साधकांच्या समोर येतात व पायांची स्थिती कशी ठेवायची आहे हे साधकांच्या नीट लक्षांत येते. साधकांच्या मनांत संभ्रम रहात नाही. कांही कृति शब्दांपेक्षा प्रत्यक्षच अधिक चांगल्या रितीने लक्षांत येतात. तसेच योगमुद्रा प्रकार पहिला हा पण याच दिशेने दाखविणे आवश्यक आहे. शिक्षकाने तारतम्य ठेवून आसनाचे कोणते तपशिल पुढून दाखवायचे, कोणत्या दुसऱ्या कोनातून दाखवायचे हे लक्षांत घ्यावयाचे आहे. त्याविषयी कोणताही गोंधळ मनांत असू नये, जेव्हा दोन बाजूनी करायची आसने असतात, तेव्हा प्रथम डाव्या बाजूने करण्याची कृति दाखवावी. नंतर उजव्या बाजूने सोयीस्कर कोन करून दाखवावी.

(०९) **कसे करावे / कसे करू नये :** आसन दोन वेळा करून दाखवितांना प्रथम त्या आसनाची आदर्श स्थिती शिक्षकमित्राला करायला सांगून आदर्श स्थितीचे व्यवस्थित पण नेमके वर्णन करावे. शिक्षक मित्राने पण जास्तीतजास्त आदर्श आसनस्थिती घ्यावी. आदर्श स्थितीचे सर्व तपशिल नीट सांगावेत. उदा. पश्चिमोत्तानासनामध्ये दोन्ही हातांनी दोन्ही पायाचे अंगठे पकडलेले असून पाय पूर्ण सरळ व जमिनीला लागलेले आहेत. कपाळ गुडघ्याला लागलेले आहे. हाताचे कोपरं जमिनीच्या दिशेने आहेत. दोन्ही पाय पूर्णपणे जमिनीवर असून शरीर कमरेतून वाकविलेले आहे. शरीराच्या मागील भागावर ताण येतो आहे, इ. वर्णन करायचे असून त्या स्थितीप्रद जाण्यासाठीच्या कांही युक्त्या सांगल्यात. आसन कसे करावे याचे याप्रमाणे मुद्देसूद वर्णन करावे.

आसनाची कृति दुसऱ्यांदा दाखवितांना कांही तपशिल समजला नसेल किंवा दिसला नसेल यासाठी दुसऱ्या कोनातून दाखवावी. कोणत्या बाजूने दाखवायचे हे शिक्षकाने ठरवावे. तसेच दुसऱ्यांदा कृति दाखवितांना आसन करतांना त्यांत काय काय चुका होऊ शकतात याविषयीचे मार्गदर्शन प्रत्यक्ष शिक्षकमित्रावर करून दाखवावे म्हणजे साधक आसन करतांना कमीतकमी चूका करतील व आसन जास्तीतजास्त आदर्श स्थितीत करतील. उदा. पश्चिमोत्तानासन करतांना कपाळ गुडघ्यांना लावायचा प्रयत्न करायचा आहे. यासाठी साधक गुडघे वर उचलून कपाळाला लावून दाखवतील. तर हे कटाक्षाने सांगायचे आहे कि याप्रकारे (शिक्षकमित्राकडून कृति) गुडघे वर उचलून कपाळ गुडघ्यांना लावायचे नाही हे कृतिसह करून दाखवावे, असे केल्याने काय होते हेही सांगावे.

गुडघे वर उचलले कि शरीरावरचा मागील ताण कमी होईल व आसनाचे फायदे पूरेपूर मिळणार नाहीत. तसेच पश्चिमोत्तानासनांत हाताचे कोपर हे जमिनीच्या दिशेने असावेत, म्हणजे हातांना कळ न लागता शिथिल अवस्थेत बराचवेळ राहू शकतात. पण कोपर बाहेर काढण्याची सुरुवातीला प्रवृत्ती असते, त्यामुळे दंड, खांदे यांना कळ लागून फार काळ तसे हात ठेवता येऊ शकत नाहीत. याप्रकारे ठराविक पद्धतीने कां आसन करावे किंवा ठेवावे याचे प्रत्येक आसनांत मार्गदर्शन करावे म्हणजे साधक त्याप्रमाणे आसन घेतील व अधिक लवकर त्याचे परिणाम त्यांना अनुभवायला मिळतील. मात्र कोठेही शारीरिक क्षमता ओलांडण्याची शक्ति वा आग्रह करू नये. शेवटी जेवढे जमेल तेवढेच करा असेही शिक्षकाने सांगण्यास विसरू नये. प्रत्येकाची शारीरिक क्षमता वेगळी असते. जे कांही, जेवढे जमेल, जसे केले जाईल त्याचा फायदा त्यांना नक्कीच मिळणार आहे.

(१०) **दोनवेळा कां? :** आसन दोनवेळा दाखविण्याचे कारण असे आहे कि कोणतीही गोष्ट दोन वेळा सांगितली म्हणजे, सर्वसामान्य लोकांना कळते. योगाभ्यास शिकवितांना साधकांच्या बुद्धिमतेतचाही विचार करावा लागतो. ८० टक्के लोक सर्वसाधारण बुद्धिचे असतात, तर कुशाग्र बुद्धिमतेचे १० टक्के लोक असतात, आणि १० टक्के लोकांची बुद्धि फारच कमी असते, यालाच अनुक्रमे चर्मबुद्धि, तैलबुद्धि व बुरणूस बुद्धि असेही म्हटले जाते. म्हणजे दोन वेळा प्रात्यक्षिक दाखविले कि ९० टक्के लोकांना कळते. १० टक्के लोकांना नंतर वैयक्तिकरित्या जसे जमेल तसे सांगत रहावे. दोनदा कृति दाखविली, सांगितली कि चांगली कळते असा सर्वसाधारण अनुभव आहे.

(११) **शिक्षक मित्राला मदत :** शिक्षकमित्राकडून करून दाखवितांना आसनचे वर्णन थोडक्यात पण नेटके असावे. खूप वर्णन केले कि एवढावेळ शिक्षकमित्र त्या आसनांत राहू शकणार नाही, याचे भान शिक्षकाने सतत ठेवणे आवश्यक आहे. जास्त वर्णनाचा मोह टाळावा वा ते नंतर सांगावे. कांही आसने अशी आहेत कि (विशेषतः तोलात्मक आसने) जेमतेम कांही सेकंदच टिकविता येतात आणि तेवढा वेळ आसन वर्णनासाठी अपुरा असतो. अशा वेळी शिक्षकाने शिक्षकमित्राला थोडासा नकळत आधार देऊन आसनाचे थोडक्यांत वर्णन करावे. थोडासा आधार दिला तरी शिक्षकमित्र आणखी थोडावेळ आसनस्थिती टिकवू शकतो. उदा. शलभासनांत पाय जेमतेम १५-३० सेकंद टिकविले जाऊ शकतात. मात्र वर्णन करण्यास थोडा अधिक कालावधी लागू शकतो. अशा वेळी शिक्षकाने शिक्षकमित्राच्या पायाला पावलांना

आधार देऊन वर्णन लवकर संपविले तर फजिती होत नाही. अशीच नकळत मदत इतर आसनांतही करावी. कांहीवेळा शिक्षकाचे वर्णन खूप लांबते व त्याचे शिक्षकमित्र आसनांत असल्याचे त्याला भान रहात नाही. मात्र असे होऊ देऊ नये. महत्वाचा भाग सांगून झाला कि शिक्षकमित्राला पूर्वस्थितीत आणून विश्रांती घेण्याची सूचना द्यावी. नंतर शिक्षकाने इतर माहिती द्यावी.

(०५) **फायदे व सावधगिरी** : दोन वेळा आसन सांगून झाले कि त्या आसनाचे शरीर-मनावर काय परिणाम, फायदे होतात ते सांगायचे आहे. आसनाचे महत्वाचे फायदे हे परिणामकारकरित्या सांगितले गेले पाहिजेत. म्हणजे साधकावर त्याचा परिणाम होतो. हे परिणाम आत्मविश्वासाने सांगितले गेले पाहिजेत. डळमळीतपणा नको. अर्थात हा आत्मविश्वास स्वानुभवातूनच तयार होत असतो. शिक्षक त्या आसनाचा नियमित अभ्यास करीत असेल तर नक्कीच तो आत्मविश्वासाने त्याचे परिणाम सांगू शकतो. त्याच्या शब्दातूनच आत्मविश्वास प्रतीत होत असतो. मात्र त्याचा अभ्यास नसेल तर त्या शब्दांमध्येही फारसा जोर नसतो व ते साधकांच्या हृदयापर्यंत पोहोचतही नाही. महत्वाचे फायदे सांगून इतर काही फायदे असतील तर तेही सांगावेत. मात्र एखाद्या आसनाचे खूप फायदे होतात आणि तेवढे फायदे एकाच वेळेला एवढा वेळही नसतो व ते साधकांच्या लक्षातही राहणार नाही. अशावेळी महत्वाचे फायदे थोडक्यांत सांगून राहिलेले फायदे इतरवेळी म्हणजे आसन करतांना किंवा शवासनांत किंवा इतर दिवशी सराव करतांना सांगता येतात व ते त्यावेळी चांगले लक्षात राहतात. आसनाचे फायदे सांगतांना त्याचा अतिरेक करू नये, कारण तसे नाही घडले तर साधक नाराज होऊ शकतात वा त्यांचा योगावर विश्वास बसणार नाही. अर्थात बऱ्याच वेळेला ग्रंथात अतिरेकी वर्णन केलेले असते. अशावेळी अर्थात ग्रंथांमध्ये असे सांगितले आहे, असा उल्लेख करून व्यावहारिक फायद्यांवर जोर द्यावा व आपल्या अनुभवाविषयी सांगावे, हे जास्त परिणाम करून जाणारे आहे. उदा. ग्रंथात भुजंगासनाने भुजगी देवी प्रसन्न होते, कुंडलिनी जागृती होते असे सांगितले आहे, पण असे घडत नाही किंवा तेवढी कठोर साधना आपण करू शकत नाही. मात्र पाठीच्या कण्याचे आरोग्य चांगले राहते, कण्याची कार्यक्षमता चांगली होते हे अनुभवाचे बोल मात्र चांगला परिणाम करून जातात.

(०६) **सावधगिरी / निषेध** : फायदे सांगून झाले कि लगेच आसनाच्या बाबतीत घ्यावयाच्या सावधगिरीबद्दल न विसरता सांगावे. कारण कांही कांही आसने कांही विकारांमध्ये वर्ध आहेत. सावधगिरीचा इशारा दिला नाही

व साधकाने न करण्याचे आसन केले तर त्याच्या शरीरावर विपरित परिणाम होऊ शकतो. म्हणून हे आसन कोणी करू नये हे आवर्जून स्पष्टपणे सांगावे. उदा. पश्चिमोत्तानासन हे कमरेचे स्पाँडीलायटीस असणारांनी करू नये हे स्पष्टपणे सांगावे. तसेच सावधगिरी ही आसन करून दाखविण्याच्या आधी सांगू नये, नाही तर आधीच साधकांच्या मनांत आसनाविषयी भिती वा गैरसमज निर्माण होईल व आसन न करण्याकडेच कल राहील. आसन करून दाखविले कि त्यांच्याही ध्यानांत येते कि त्यांनी करावे की न करावे. म्हणून सावधगिरी ही आसन करून दाखविल्यानंतर सांगावी. तसेच योगशिक्षकाने फॉर्म वाचून कोणाला काय त्रास आहे याविषयीचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे व त्याप्रमाणे ते त्या साधकाला वैयक्तिकरित्या आसन न करण्याच्या सूचना देऊ शकतात. सावधगिरीच्या सूचनाही फार भडकपणे वा त्या आसनाविषयी आधीच भिती निर्माण होईल असे सांगू नये.

(०७) **प्रोस्ताहन देणे** : एखादे आसन करायला अवघड असले तरी ते सहजपणे कसे करता येईल, याविषयी शिक्षकाने साधकांना दिलासा देणे आवश्यक आहे. त्यांना प्रयत्नासाठी सतत प्रोत्साहन देत रहावे. कांही युक्त्या सांगायला उदा. शीर्षासन म्हटले कि आधीच साधकांच्या छातीत धडकी भरते व आपल्याला जमणार नाहीच अशी मनोभूमिका आसनांचे नांव सांगताच तयार होते. ही नकारात्मक मनोभूमिका बदलण्याचे कौशल्य शिक्षकाच्या अंगी असणे आवश्यक आहे. त्यांचा आत्मविश्वास वाढविणे हे शिक्षकाच्या हातात असते. अर्थात शिक्षकाला यासाठी खूप प्रयत्न करावा लागतो. शिक्षकालाही सकारात्मक भूमिका घेणे आवश्यक आहे.

(०८) **कालावधि** : यानंतर आसनाचा कालावधि सांगणे आवश्यक आहे. स्थिरता हे आसनाचे सर्वात महत्वाचे वैशिष्ट्य आहे. स्थिरता यायला लागली कि तिचा कालावधि वाढवीत नेणे हा आसनाच्या प्रगतीचा भाग आहे, त्यामुळे सुरुवात करतांना किती कालावधि असावा हे साधकांना सांगावे. हा कालावधि सांगण्याचे कारण असे कि त्यामुळे साधकांना कोणताही शारीरिक त्रास होऊ नये. कोणत्याही प्रक्रियेसाठी शरीराची तयारी व्हायला वेळ लागतो आणि म्हणूनच सुरुवातीला इतका वेळ आपण आसन टिकविणार आहोत नंतर कालावधि वाढवत नेणार आहोत. म्हणजे आसनाचे पुरेपूर फायदे अनुभवायला मिळणार आहेत. उदा. सर्वांगासन करतांना सुरुवातीला त्याचा कालावधि १५-२० सेकंद ठेवण्याची सूचना द्यावी. सर्वांगासन सहजपणे १५-२० सेकंद सुरुवातीला टिकविते येते, फारसा त्रास होत नाही. मात्र सुरुवातीलाच एक मिनिट आसन टिकवायला सांगितले तर हात, मान यांना

कळ लागू शकते, पायांचा कंप होऊ शकतो. म्हणून आसनाप्रमाणे सुरुवातीचा कालावधि सांगणे आवश्यक आहे. शलभासन सुरुवातीला पाच सेकंद टिकविणेही त्रासदायक होते म्हणून ते जेमतेम पाच सेकंदच घ्यावे. कालावधिचे महत्व सांगतांना ठराविक कालावधिपर्यंत आसन टिकविण्यास आसनांचे पुरेपूर फायदे साधकांना मिळणार आहेत हे त्यांना समजावून सांगितले पाहिजे.

- (७) **करवून घेणे** : योगशिक्षणांत यौगिक कृति व्यवस्थित करवून घेणे याला फार महत्व आहे. एकदा आसनाची सर्व कृति समजावून सांगितली कि सर्व साधकांना या स्थितीतले आसन असेल त्या स्थितीत प्रथम आणावे. स्थिती बदल करतांना व्यवस्थित अंक द्यावेत व पूर्व स्थितीत आणावे.
- (८) **आसन करून घेणे** : वर्गातील सर्वजण पूर्वस्थितीत आले कि आता (आसनाचे नांव) या आसनासाठी तयार व्हायचे आहे असे सांगून आसनस्थिती घेण्याच्या कृतिला सुरुवात करायची आहे. आसनाचा एकएक टप्पा अंक देऊन सांगायचा आहे. प्रत्येक टप्प्याबरोबर असणारी श्वसनाची जोडही याचवेळी सांगायची आहे. सावकाशपणे सूचना द्यायच्या आहेत. सूचना सर्व वर्गाला ऐकू जातील एवढ्या मोठ्या आवाजात व स्पष्ट शब्दांत द्याव्यांत. जसे एकला श्वास घेत दोन्ही हात सरळ, बाजूने डोक्याच्या दिशेने वर घ्यावेत ए ऽ ऽ ऽ क असा पश्चिमोत्तानासनाचा पहिला टप्पा सांगावा. साधकांची पहिल्या टप्प्याची कृति पूर्ण होत असतांनाच दुसऱ्या टप्प्याची सूचना द्यावी म्हणजे साधकांना पहिल्या टप्प्यांत न थांबता दुसऱ्या टप्प्याची कृति करता येते आणि महत्वाची गोष्ट म्हणजे श्वसनाची लय बिघडत नाही. श्वासाची बदलणारी अवस्थाही पुढच्या कृतिबरोबर पूरक होते, त्यामुळे कृति व श्वसन यांची लय बिघडत नाही.
- (१०) **शिथिलीकरण सूचना** : आसनस्थिती पूर्ण झाली कि शरीर शिथिल करण्याच्या व संथ श्वसनाच्या सूचना द्याव्यात. शिथिलीकरणाच्या सूचना द्याव्यात. शिथिलीकरण हा आसनांचा आत्मा आहे. आसनस्थिती कायम ठेवून अनावश्यक ताण काढून टाकण्याच्या सूचना सतत देत जावे किंवा शिक्षकानेच शरीराच्या कांही भागावर येणाऱ्या अनावश्यक ताणांची जाणिव करून द्यावी. उदा. बहुतेक आसनांत चेहेऱ्यावर ताण येण्याचे कारण नाही. तरीपण दांत ओठ खाल्लेले किंवा कपाळावर आढ्या पडलेल्या आढळून येतात, यासाठी जाणिव करून दिल्यास सहजपणे चेहेऱ्यावरचे स्नायू ढिले सोडले जातात. साधकांना हळूहळू ताण ओळखण्याची सवय होऊन ते जाणिवपूर्वक शिथिल करण्याची सवय होते. यासाठी सतत शिथिलीकरणाच्या सूचना देत रहावे. याचा दुसरा फायदा असा कि साधकांची

एकाग्रता शरीरावर व आसनस्थितीवर लागून रहाते. तसेच आसनामुळे कुठे ताण दाब येतात याविषयी सजगता निर्माण होऊ लागते. एरवी सतत भटकणारे मन हळूहळू एकाग्र होऊ लागते. म्हणजे शारीरिक अशा आसनक्रियेतून मनावर एकाग्रतेचे संस्कार होऊ लागतात. शरीरही शांत होऊ लागते.

- (११) **शस्वन सूचना** : दुसरी सूचना आहे ती संथ श्वसनाची. आसनस्थिती घेतली, शिथिलीकरण सुरु झाले कि स्नायुंना कमी उर्जा लागते. ही उर्जा श्वसन व रक्ताभिसरणातून मिळते. पण उर्जाच कमी लागत असल्याने श्वसनाची गति कमी होऊ लागते. गतिबरोबर श्वसनाची खोलीपण कमी होते. तसेच हृदयाची गतिपण कमी होते. त्यामुळे श्वसन अतिशय संथ चालते. या श्वासाविषयी साधकांना सतत सजग ठेवणे आवश्यक असल्याने संथ श्वसनाची सतत सूचना योगशिक्षकाने देत रहाणे फार महत्वाचे आहे. एरवी कधीच श्वसनाची जाणिव घेतली नसल्याने हळूहळू श्वसनाविषयी सजगता निर्माण होऊ लागते. पुनश्च ही पण क्रिया मानसिक स्तरावरची असल्याने मन एकाग्र व शांत होऊ लागते. मनावर अधिकाधिक सकारात्मक संस्कार होऊ लागतात. इथेच योगशिक्षकाची भूमिका महत्वाची ठरते. नुसते आसन-घेणे-सोडणे या कृतिपेक्षा जी कांही आसनाची स्थिती घेतली आहे, त्या स्थितीवर साधकाला खिळवून ठेवणे यात योगशिक्षकाचे कौशल्य आहे.
- (१२) **स्थिरता सूचना** : आसनस्थिती पूर्ण झाल्यानंतर सर्व साधकांच्या स्थिरतेवर लक्ष ठेवावे. काही वेळेनंतर स्थितीतील स्थिरता कमी व्हायला कागली किंवा शरीराचा कंप सुरु झाला किंवा श्वसनाची गति वाढली आहे असे दिसले तर सर्वांना लगेच आसनस्थिती सोडण्याच्या सूचना द्याव्यात. आसनस्थिती सोडतांना पुनः टप्प्याप्रमाणे अंक देऊन त्याच्या टप्प्याला असणारी श्वसनाची पूरक जोडही सांगावी. विशेषतः आसन सोडतांना घाईगर्दी होते. शिवाय कृतित झटके देण्याची प्रवृत्ती होते. याविषयी अधिक काळजी घेण्याची सूचना साधकांना योगशिक्षकाने द्यावी. झटक्याने कृति केल्यास इजा होऊ शकते. अशा सावधगिरीच्या सूचना साधकांना द्याव्यात, म्हणजे साधकांच्या कृतिवरहि नियंत्रण यायला सुरुवात होते व शारीरिक इजा किंवा अवयव-स्नायू दुखाव्याचे प्रसंग कमी होतात. आसनस्थिती सोडून झाली कि साधकांना दोन-तीन वेळा दीर्घ श्वास घेण्याची व सावकाश श्वास सोडण्याची सूचना द्यावी. आसनातून जास्त ताण आला असल्यास श्वास घ्यावे.
- नविन आसन शिकविले असल्यास त्याची कृति कमीतकमी दोन वेळा करून घ्यावी. म्हणजे कृति साधकांच्या

लक्षांत रहाते. कांही आसने मात्र तीन-चार वेळा करुन घेतली तरी चालतात. उदा. शलभासन हे सुरुवातीला दोन-पाच सेकंदही टिकविता येत नाही, यासाठी याची तीन चार आवर्तने घेतली तरी चालू शकते. आसन डाव्या-उजव्या बाजूने करावयाचे असल्यास दोन्हीकडे मिळून दोनवेळा घेतले तरी चालते. मात्र ते दोन्ही बाजूने करुन घेणे अनिवार्य आहे.

आसन अवस्थांचे वर्णन व्यवस्थित, थोडक्यांत पण नेटके असावे. आसनस्थिती घेतल्यानंतर साधकांच्या वचुकांची दुरुस्ती वेळोवेळी करणे आवश्यक आहे. चुकांची दुरुस्ती ही सामुदायिक सूचना किंवा जवळ जाऊन सूचनेने वा कृतिने करावयाची आहे याविषयी सविस्तर माहिती आपण पुढे पहाणार आहोत. मात्र चुका दुरुस्तीत अतिरेक करु नयेत, कारण प्रत्येकाच्या कांही ठराविक मर्यादा असतात. चूक, कळले नाही म्हणून होत आहे कि शारीरिक असमर्थता असल्याने होत आहे हे योगशिक्षकाने जाणून घेणे आवश्यक आहे. विशेषतः प्रौढ किंवा स्थूल व्यक्तित्वाच्या बाबतीत जास्त आदर्श स्थिती घेण्यासाठी जबरदस्ती करु नये. सूचनेनेच दुरुस्ती करावी.

सराव

दंडस्थिती

कटिचक्रासन : कंबर फिरवून पाठीच्या कण्याला पीळ दिला जातो म्हणून कटीचक्रासन असे नांव पडले आहे.

पूर्वस्थिती : दंडस्थितीत योगासनपूर्व हालचाल स्थिती (दोन्ही पायांत एक ते दिड फूट अंतर घेणे.)

कृति : श्वास घेत दोन्ही हात बाजूला खांद्याच्या सरळ रेषेत आणावेत. तळवे जमिनीच्या दिशेने ठेवून बोटे बंद ठेवावीत.

श्वास सोडत कमरेतून डाव्या बाजूला वळावे. डावा हात कमरेला लपेटून घ्यावा व उजवा हात डाव्या खांद्यावर ठेवावा.

मान डाव्या बाजूला फिरवून डाव्या खांद्यावरून मागे पहाण्याचा प्रयत्न करावा. पावले मात्र फिरवू नयेत, ती सरळच ठेवावीत.

कांही क्षण थांबून श्वास घेत कमरेतून सरळ व्हावे व हात पुनः खांद्याच्या रेषेत आणावेत.

पुनः श्वास सोडत उजव्या बाजूने अशीच कृती करावी. कमर व मान जास्तीत जास्त उजवीकडे वळवावी. मान सरळ उभ्या रेषेत ठेवून फिरवावी.

श्वास घेत कमरेतून सरळ होत हात खांद्याच्या रेषेत आणावेत.

अशा ३ ते ४ आवृत्त्या कराव्यात. हालचाल सावकाश व नियंत्रित, सजगतेने करावी. तणावरहित अवस्था घ्यावी. परिणामः पाठीच्या सर्व मणक्यांना चांगला पिळ बसतो. पाठीचे स्नायू तसेच पोटाचे स्नायू चांगले पिळले जातात. त्यामुळे पाठ, कमर, नितंब यांना चांगला आकार मिळून सुडौल होतात. पाठीतले लचकणे कमी होते. मनातील शैथिल्य दूर होते. पोटातील आतड्यांची आंत्रलहर वाढण्यास मदत होऊन वेगवेगळ्या झडपा उघडण्यास मदत होते. शंखप्रक्षालनातील सहा आसनांमध्ये कटिचक्रासनाचा समावेश यासाठीच केला गेला आहे.

कमरेचे चक्र (प्रगत)

पूर्वस्थिती : दंडस्थितीतील योगासन पूर्व हालचाल स्थिती.

कृति : श्वास घेत दोन्ही हांत कोपरांत सरळ ठेवून डोक्याच्या वर न्यावेत व तळवे नमस्कार स्थितीत आणावेत. हाताचे दंड कानाला लावून ठेवावेत. हात व कान हालचाल करतांना विलग होणार नाहीत याची विशेष दक्षता घ्यावी. तसेच हातही कोपरांत सरळ ठेवावेत.

श्वास सोडत कमरेतून खाली वाकावे व हात जमिनीवर टेकवण्याचा प्रयत्न करावा. पाय गुडघ्यांत सरळ ठेवावेत, कपाळ दोन्ही पायांच्या मध्ये नेण्याचा प्रयत्न करावा. दंड व कान यांची पकड कायम ठेवावी.

नंतर श्वास घेत कमरेतून डावीकडे वळून नंतर मागे फिरावे. जास्तीतजास्त मागे वाकण्याचा प्रयत्न करावा, मानपण मागे टाकण्याचा प्रयत्न करावा. हात कानाला लागूनच ठेवावेत. हालचाल सावकाश व नियंत्रित करावी. घाई करु नये.

नंतर श्वास सोडत कमरेतून उजव्या बाजूने खाली वाकत समोर यावे व सुरुवातीची खाली वाकलेली अवस्था घ्यावी. एक दोन श्वास घ्यावेत.

पुन : उजव्या बाजूला वळून चक्र पूर्ण करावे व डाव्या बाजूने समोर, पुढे वाकलेल्या स्थितीत यावे.

श्वास घेत कमरेतून सरळ व्हावे.

श्वास सोडत सावकाश हात खाली घ्यावेत.

अशी २-३ चक्रे करावीत.

परिणाम : कमरेच्या चक्राचे सर्व फायदे यांत मिळतातच शिवाय हांत वर घेतले गेल्याने पाठ व कमरेच्या स्नायूंचे अधिक ताण येतात. पोटाचे, छातीचे व पाठीचे बाजूचे स्नायू अधिक ताणले जातात. त्यामुळे स्नायू अधिक कार्यक्षम होतात, लवचिकता वाढते. पाठदुःखी, कंबरदुःखी कमी होते.

दक्षता : कंबरेचा त्रास असणाऱ्यांनी करु नये. तसेच पाठीचा कणा ताठर असल्यास जमेल तेवढेच करावे.

बैठकस्थिती

नौका संचलन : या हालचालीत नौका वलहवल्याप्रमाणे क्रिया होते म्हणून नौका संचलन म्हटले गेले आहे.

पूर्वस्थिती : बैठकस्थिती.

कृति : दोन्ही हात कोपरांत सरळ ठेवून पुढे घ्या व हातात वलहे धरले आहे अशी कल्पना करून हाताची मुठ करा. मुठ खालच्या दिशेने ठेवा.

श्वास सोडत हळूहळू पुढे वाका. हात कोपरांत सरळच ठेवा. कमरेतून वाकण्याचा प्रयत्न करा.

आता श्वास सोडत हळूहळू सरळ व्हा. नंतर मागे झुकण्याचा प्रयत्न करा व हात कोपरांत वाकवून छातीजवळ घ्या. असे एक आवर्तन झाले.

पुनः पुढे वाकून व हात सरळ करून दुसऱ्या आवर्तनास सुरुवात करावी. ५ ते १० आवर्तने करावीत. प्रक्रिया करतांना पाय गुडघ्यात सरळच ठेवावेत.

परिणाम : या क्रियेत विशेषतः ओटीपोट व कंबर यांच्यावर परिणाम होतो. ओटीपोटातील अवयव सक्षम होतात. कमरेचे स्नायू बळकट होतात. स्त्रियांसाठी प्रसूतिनंतर ही क्रिया विशेष महत्वाची आहे. ओटीपोटाच्या स्नायुंचा ताण वाढतो. बध्दकोष्ठता दूर होते.

चक्री संचलन : या हालचालीत जाते फिरविल्यासारखी क्रिया केली जाते. म्हणून याला चक्री संचलन म्हणतात. पूर्वस्थिती: बैठकस्थिती.

कृति : दोन्ही पायांत एक ते दिड फूट अंतर घ्यावे. दोन्ही हाताची बोटे एकमेकांत गुंफून हात कोपरांत सरळ करावेत. क्रिया करतांना दोन्ही हात कोपरांत सरळ जमिनीला समांतर राहतील याची काळजी घ्यावी.

श्वास सोडत कमरेतून पुढे वाकावे. हात पायांच्या बोटांच्या वर आणावेत. जात्यावर दळत आहोत अशी कल्पना करून हात प्रथम डाव्या बाजूने चक्रावर फिरवावेत. हात जास्तीत जास्त डाव्या बाजूला न्यावेत. नंतर शरीर मागे झुकवावे व हात शरीरासमोर येतील. नंतर उजव्या बाजूला चक्राकार फिरवून पायाच्या अंगठ्याच्या वर हात आणावेत. येथे एक चक्र पूर्ण होते. असे तीन ते चार वेळा करावे.

नंतर उजव्या बाजूने (उलट दिशेने) चक्र तीन ते चार वेळा करावे.

पुढे वाकतांना श्वास सोडावा, मागे झुकतांना श्वास घ्यावा.

परिणाम : या क्रियेत ओटीपोट व कमरेचे स्नायू सक्षम होतात. स्त्रियांसाठी ही क्रिया विशेष लाभदायक आहे. मासिक पाळीचा त्रास, अनियमितता यासाठी ही हालचाल उपयुक्त आहे. तसेच गर्भावस्थेत सुरुवातीच्या

तीन महिन्यात ही क्रिया केल्यास फायदा होतो. प्रसूतिनंतरपण ही क्रिया नियमितपणे करावी.

उदराकर्षण

या हालचालीत पोटावर विशेष ताण व दाब दिला जातो. म्हणून याला उदराकर्षण म्हटले जाते.

पूर्वस्थिती: बैठकस्थिती

कृति : दोन्ही पाय जवळ घेऊन उकिडवे बसावे. दोन्ही पावलांत साधारण फूटभर अंतर घ्यावे.

दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवा.

श्वास घ्या व श्वास सोडत डावा गुडघा उजव्या पावलाजवळ जमिनीवर टेकवा, डाव्या हाताने दाबून ठेवा.

नंतर उजव्या गुडघ्याने डाव्या मांडीवर दाब घ्या व उजव्या बाजूला शरीर थोडे वळवा, या स्थितीत दोन ते चार सेकंद थांबावे.

हलकेच उजवा गुडघा वर घ्या डावा गुडघा वर घ्या व पूर्वस्थितीला या.

अशीच कृति दुसऱ्या बाजूने करा व एक आवर्तन पूर्ण करा. अशी पांच ते सात आवर्तने करावीत.

परिणाम : या हालचालीत नाभिपासून खालच्या पोटावर मांड्यांचा चांगला दाब येतो. मोठे आतडे, मलाशय चांगले दाबले जातात. मल पुढे सरकला जातो. त्यामुळे ही हालचाल बध्दकोष्ठतेसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. पोटाचे स्नायू आलटून पालटून चांगले दाबले व ताणले जातात. या क्रियेमुळे व पचन मार्गातील अन्य झडपा उघडण्यास मदत होते. शंखप्रक्षालन मालिकेतील हे एक महत्वाचे आसन आहे. काकपाद चालन: या हालचालीत चालण्याची क्रिया कावळ्याच्या चालण्याप्रमाणे दिसते म्हणून या हालचालीला काकपाद चालन असे म्हटले गेले आहे.

पूर्वस्थिती: बैठकस्थिती

कृति : दोन्ही पाय जवळ घेऊन पायांवर उकिडवे बसावे. दोन्ही पायांत सहा ते आठ इंच अंतर घ्यावे. दोन्ही हाताचे तळवे गुडघ्यावर ठेवावेत.

(१) डाव्या पायाचा गुडघा टेकवून नंतर उजव्या पायाचा गुडघा पुढे घेऊन तो खाली टेकवा. असेच गुडघे पुढे टेकत चालत रहावे. पाऊल पुढे टाकले कि दुसऱ्या पायाचा गुडघा जमिनीवर आणावा. गुडघे उचलण्यासाठी वा जमिनीवर दाबण्यासाठी हाताचा उपयोग करावा.

(२) १५-२० पावले चालावे. नंतर विश्रांती घ्यावी. चाल सहज असावी.

फायदे : या क्रियेत कंबर, कुल्ले, गुडघे, घोटे, पोटाच्या व ओटीपोटावर चांगला परिणाम होतो. हे सर्व स्नायू चांगले दाबले जातात, त्यामुळे ते कार्यक्षम होतात. पायातील

रक्ताभिसरण सुधारते. काकपाद ही पण एक शंखप्रक्षलनातील एक क्रिया आहे. ओटीपोटावर दाब आल्याने आतड्यातील मल पुढे ढकलला जातो. बद्धकोष्ठतेवरपण ही क्रिया उपयुक्त आहे.

सावधगिरी : यांना गुडघे, घोटे वा पायांत कांही बिघाड आहे त्यांनी ही क्रिया करू नये.

शयनस्थिती

रोलिंग पवनमुक्तासन : पवनमुक्तासनातून बाजूला व पुढे मागे हालचाल केली जाते म्हणून रोलिंग पवनमुक्तासन म्हटले गेले आहे.

पूर्वस्थिती : पवनमुक्तासन

कृति १ : आसनस्थिती घेतल्यानंतर शरीर प्रथम डाव्या बाजूला झुलवावे. कोपर जमिनीवर टेकेपर्यंत डाव्या बाजूवर यावे. नंतर सरळ व्हावे.

(१) आता शरीर उजव्या बाजूवर झुलवावे. उजवे कोपर टेकेपर्यंत उजव्या बाजूवर जावे. पुनः सरळ व्हावे.

(२) असे ५ ते १० वेळा करावे.

कृति २ : पवनमुक्तासन स्थिती घेतल्यावर पाठीच्या कण्याच्या आधाराने शरीर मागे पुढे अर्धगोलाकार फिरवावे. पुढे हालचाल करतांना बसण्याच्या अवस्थेपर्यंत शरीर उचलून घ्यावे. मागे जातांना डोके टेकवण्याचा प्रयत्न करावा. ५-१० वेळा क्रिया करावी. श्वसन नेहमीसारखे असावे.

परिणाम : ही क्रिया अधिक ताण देणारी आहे. या क्रियेत पाठीचे, कमरेचे स्नायू अधिक बळकट होतात. पाठीच्या भागाचे चांगले मॉलिश होते. नितंब व कमरेतील अतिरिक्त चरबी कमी होऊन शरीर सुडौल होते. खेळातील साठी ही क्रिया अत्यंत उपयुक्त आहे. स्थूलता निवारणासाठी ही क्रिया अधिक उपयुक्त आहे.

दक्षता : तीव्र पाठदुःखी, ताठर पाठ असणारांनी ही क्रिया करू नये. रोलिंग करतांना ब्लॅकेटचा वा इतर जाड आसनाचा वापर करावा. हालचाल सावकाश करावी. पुढे मागे हालचाल करतांना डोके आपटणार नाही याची काळजी घ्यावी. अशक्त लोकांनी, दमा, हृदयविकार असणारांनी करू नये.

३.४ आसन संकल्पना, स्थितीनुसार वर्गीकरण, आसनांचे सर्वसामान्य लाभ, तोटे व दक्षता

आसन म्हणजे अशी शारीरिक स्थिती कि ज्यातून सांधे, स्नायू, ताणले -दाबले जातात. मज्जा स्नायविक संतुलन साधले जाते. स्नायू -सांधे लवचिक होऊन त्यातील मलाचा निचरा होतो. दुसरे महत्त्वाचे कार्य म्हणजे मनाची व शरीराची स्थिरता साधने. यालाच पतंजली स्थिरसुखामासनम्

व ततो द्वंद्वानभिघातः असे म्हणतात. शारीरिक पातळीवर केल्या जाणाऱ्या आसनातून मनाची स्थिरता, शांतता साधणे ही योगाची किमयाच आहे. आसनातून स्थिरता, सुखकारकता साधत मनाची स्थिरता साधता येते. सावकाश हालचाली व हालचालीना श्वसनाची जोड व या सर्वात मनाची उपस्थिती, अशी सर्वांची जोड देत शारीरिक स्तरावरची आसने मानसिक पातळीवर आणून मनाला अनंत समाप्तीच्या दिशेने नेणे हे सणातून सध्या करायचे आहे. वरील सर्व परिणाम साधण्यासाठी आसने हि सहज करता आली पाहिजे. आसनस्थिती घेणे - सोडणे या हालचाली सावकाश, लयबद्धतेने करणे आवश्यक आहेत. त्याला श्वसनाची जोड देणे आवश्यक आहे. आसनस्थिती घेतल्यावर प्रयत्नपूर्वक शिथिलीकरण करून स्थिरता व सुख साधता येणे आवश्यक आहे. आसन करताना कोणतेही झटके, गती टाळणे आवश्यक आहे. आसने हि व्यायामाच्या स्तरावर जाणार नाहीत अशी काळजी घेणे आवश्यक आहे. आसनातून थकवा न जाणवता उत्साह वाटला पाहिजे.

आसनांच्या पूर्वस्थितीवरून आसनांचे ४ प्रकार आहेत.

(१) शयनस्थिती (२) बैठकस्थिती (३) विपरीत शयनस्थिती (४) दंडस्थिती

उपयुक्त परिणाम नुसार ३ प्रकार आहेत.

(१) ध्यानात्मक आसन (२) आरोग्यात्मक आसन (३) विश्रांतीकारक आसन

(१) ध्यानात्मक आसन

ही आसने बैठकस्थितीतील असून या आसनात दीर्घकाळपर्यंत सुखनैव राहता येणे आवश्यक आहे. तसेच या आसनातून संकायशिरोग्रीव अशी शरीराची अवस्था साधता येते. पाठीचा कणा या आसनात सहजपणे ताठ ठेवता येऊ शकतो. पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन वज्रासन, इ. आसने या वर्गात मोडतात.

(२) आरोग्यात्मक आसने

यात वेगवेगळ्या ठिकाणचे स्नायू ताणले -दाबले जातात त्यामुळे स्नायू मजबूत, लवचिक बनतात व त्या त्या भागाची, सांध्यांची कार्यक्षमता सुधारते. हात, पाय, पाठ येथील स्नायूंना बळकटी येते. पोटाचे, छातीचे स्नायू ताणले -दाबले गेल्याने पोट, छाती यांच्या पोकळीत असणाऱ्या अवयवांवर परिणाम होऊन त्यांची कार्य प्रणाली सुधारते. तसेच मज्जास्नयविक संतुलन साधले जाते. एकूणच शारीरिक आरोग्य चांगल्या प्रकारे साधले जाते.

(३) विश्रांती कारक आसने

या आसनातून शरीर व मन यांना विश्रांती दिली जाते. सजगतेने, प्रयत्नपूर्वक केलेले आसनातील शिथिलीकरण थोड्या वेळात चांगली विश्रांती देतात.

योगासने – तात्त्विक पार्श्वभूमि

योगासन किंवा आसन हे योगशास्त्रातील एक महत्वाचे अंग आहे. जनमानसामध्ये तर योगासने म्हणजे योगशास्त्र, असा समज रुढ झालेला आढळतो. योगशास्त्राचे प्रणेते पतंजलि महामुनींनी सांगितलेल्या योगाच्या आठ अंगातील आसन हे तिसरे अंग आहे, तर हठयोगांत आसन हे पहिले अंग मानले गेले आहे व घेरंडसंहितेत आसनप्रणाली दुसऱ्या स्थानावर आहे. एकमात्र नक्की कि सर्वांनीच योगशास्त्रांत आसनाला एक महत्वाचे प्राथमिक अंग मानले आहे.

आसन हा शब्द आसू म्हणजे असणे या संस्कृत क्रियापदापासून तयार झाला आहे. आसन म्हणजे शारीरिक स्थिती किंवा अवस्था होय. तसे पाहिले तर शरीर कोणत्या ना कोणत्या अवस्थेत असतेच. जसे, झोपणे, बसणे, उभे रहाणे, इ. परंतु या अवस्थांना आसन म्हणता येणार नाही कारण ही हालचाल शारीरिक अवस्थेसाठी घेतलेली नाही किंवा त्यामध्ये मानसिक स्तरावर सजगताही नाही. पतंजलिंनी स्थिरसुखमासनम् अशी आसनाची व्याख्या केली आहे. म्हणजेच जी शारीरिक स्थिती स्थिर व सुखकारक आहे, यात सजगता आहे अशा अवस्थेला आसन असे म्हणतात. कोणतीही आसनस्थिती घेणे म्हणजे शारीरिक हालचाल हा अविभाय भाग होतो. तसेच आसनस्थिती सोडतांनापण हालचाल अपरिहार्य आहे. एकदा आसनस्थिती घेतल्यानंतर त्या स्थितीत स्थिर व सुखकर राहता येणे आवश्यक आहे, आसनस्थिती विषयी सजगता आवश्यक आहे. मात्र आसनांचा बरेच वेळेला व्यायामप्रणालीमध्ये समावेश केला जातो कारण हालचाल म्हटली कि तो व्यायामच होतो. मात्र बारकाईने पाहिल्यास व्यायाम व योगासने यांच्यात मुलभूतच फरक अनेक ठिकाणी आढळून येतात, त्याचा आपण विचार करू.

(१) व्यायामातील हालचाली या जलद व कांहीशा झटका घेऊन असतात व श्रमपूर्वक असतात. अशा पद्धतीच्या हालचालीमुळे दम लागतो, थकवा येतो, घाम येतो. शारीरिक स्थिरतेचा व्यायामांत पूर्ण अभाव असतो. जलद झटकांच्या हालचालीने स्नायू, सांधे वा अन्य अवयवांना इजा पोहोचण्याची बरीच शक्यता असते. याउलट आसनस्थिती घेतांना वा सोडतांना करावयाची हालचाल ही हेतुपूर्वक संथ, सावकाश व नियंत्रित असते. घेतलेली शारीरिक अवस्था ही स्थिर ठेवण्याचा हेतुपूर्वक प्रयत्न असतो. योगासनांत स्थिरतेला व सुखकारकतेला

अत्यंत महत्त्व दिले जाते किंवा तोच आसनांचा आत्मा आहे. संथ व सावकाश हालचालींमुळे स्नायुंवर खोलवर परिणाम होतो. स्नायू दुखावले जात नाहीत. अवयवांना इजा पोहोचत नाही. संथ व सावकाश हालचालींमुळे श्रम, थकवा, घाम हे येतच नाहीत उलट उर्जेची बचत केली जाते, उर्जावृद्धी होते. स्थिरता व सुखकारकतेसाठी प्रयत्नपूर्वक केलेले शिथिलीकरण शरीराची व ग्लुकोजची गरज कमी करते. हृदय व श्वसनेंद्रियांवरचा ताण कमी होतो.

- (२) योगासनांच्या हालचाली करतांना श्वसनाची पूरक जोड असते. त्यामुळे हालचाल अधिक प्रभावीपणे होऊ शकते. श्वसनाविषयी सजगता निर्माण केली जाते. याउलट व्यायाम प्रणालीमध्ये श्वसनाचा विचार केला गेलेला नाही. यामुळे श्वसनसंस्थेवर अधिक ताण दिला जातो. संथ, सावकाश, नियंत्रित हालचाल व प्रयत्नपूर्वक शिथिलीकरणामुळे श्वसनसंस्थेला अधिक विश्रांतीच मिळते.
- (३) आसनांत संथ, सावकाश हालचाली असल्याने स्नायू लवचिक होतात. आसनस्थिती टिकवायची असल्याने स्नायुंची कार्यक्षमता () दीर्घकाळ टिकून राहते. मात्र स्नायूवर्धन होत नाही. ते व्यायामप्रणालीमध्ये साधले जाते. स्नायू ताठर होतात, लवचिकता कमी होते. उलट ताठर स्नायू योगासनांनी लवचिक होतात. यामुळेच खेळाडूंसाठी योगासने ही चांगली पूरक ठरू शकतात. संथ, सावकाश हालचालींमुळे आसन प्रणाली ही सर्वसमावेशक अशी आहे.

युवावृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।

अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्व योगेष्वतंद्रितः ॥ ह.प्र.१-६४ ॥

या उक्तीप्रमाणे तरुण, वृद्ध, अशक्त, स्त्रिया, सर्वच जण योगाभ्यासाचा लाभ घेऊ शकतात. व्यायाम मात्र तरुण लोक चांगल्या रितीने करू शकतात. वयोमानाप्रमाणे त्यांची कार्यक्षमता कमी कमी होत जाते. साधारणपणे ३२-३७ वर्षापर्यंत खेळाडू निवृत्त होतात हे आपणा सर्वास ज्ञातच आहे.

(४) व्यायामप्रणालीमध्ये विशेषकरून हातापायांच्या हालचालींवर जास्त परिणाम होतो. पाठ, पोटा, छाती यावर विशेष परिणाम होत नाही. (कांही प्रकार वगळता) याउलट योगासनांत पाठ, पोटा, छाती यावरही चांगला परिणाम होतो. अनैच्छिक मजासंस्थेवर कांहीसे नियंत्रण येऊ शकते. त्या ठिकाणच्या अवयवांची कार्यक्षमता वाढीस लागते.

(५) आसनप्रणालीत शारीरिक सजगता असल्याने वैचारिक, मानसिक, भावनिक स्थिरता व दृढता येऊ लागते. शरीर व मन यांच्यातील दुरावा किंवा विसंवाद लय होऊ

- लागतात. परानुकंपी मजासंस्था () उत्तेजित होऊन मन शांत, स्थिर व दृढ होऊ लागते. हळूहळू ताण कमी होऊन एक आंतरिक आनंदाची, शाश्वत आनंदाची, शांतीची अनुभूति येऊ लागते. व्यायामप्रणालीत अनुकंपी मजासंस्थेस () उत्तेजना मिळून ताण तणाव हे शारीरिक व मानसिक पातळीवर वाढल्याचे आढळून येतात. शारीरिक ताकद, बल, क्षमता वाढविण्याकडे कल असतो. मनातील गती, महत्वाकांक्षा, चढाओढ, इर्षा, तुलना या गोष्टी वाढीस लागून ताणतणाव अधिक वाढतात. हे टाळायचे असेल तर व्यायामाच्या जोडीला आसनांची जोड दिली तर शरीर व मन यांचे चांगले संतुलन घडून व्यायाम प्रणालीला एक चांगले वळण लागू शकते. उमद्या व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होऊ शकते आणि म्हणूनच आज जगभर बऱ्याच क्रीडा प्रशिक्षणांत योगाचा अंतर्भाव केला जात आहे.
- (६) व्यायामाचा अभ्यास केल्यानंतर थकवा, घाम येतो, भूक लागते, विश्रांती घ्यावीशी वाटते. झोप, आळस येतो. याऊलट योगासनांच्या अभ्यासानंतर शरीर हलके, प्रसन्न व शांत वाटते, कामाचा हुरूप वाढतो, दिवसभर तरतरी वाटते, विश्रांतीची जरूरी भासत नाही. शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक पातळीवरची कामे सहजपणे पार पडतात असा अनेकांचा अनुभव आहे.
- (७) योगासनांतून मानसिक व बौद्धिक विकास साधला जातो. स्मरणशक्ती, कल्पनाशक्ती, आकलनशक्ती, सृजनशीलता, एकाग्रता अशा बुद्धिच्या विविधपैलूंचा विकास सहज साधला जातो तसे व्यायामप्रणाली मधून साधले जात नाही.
- (८) व्यायामप्रणालीत अनेक ठिकाणी महागड्या साधनांचा उपयोग करावा लागतो. (कमीत कमी बूट तरी लागतातच) मात्र योगासने ही केवळ शरीराच्या माध्यमातूनच केली जात असल्याने मोठा फायदा साधला जातो. गुणात्मकदृष्ट्या आसने ही फार उच्च पातळीवर असणारी साधना आहे.
- (९) आसने ही अध्यात्माच्या अभ्यासातील, साधनेतील एक महत्त्वाचे आवश्यक अंग आहे. धारणा, ध्यान, इ. साधना योगासने, प्राणायामाचा अभ्यास झाल्यानंतर अधिक परिणामकारक होऊ शकतात. आसनाच्या सुखकर, शांतीपूर्वक अवस्थेतूनच या साधना शक्य होतात. याच अवस्थेतून ब्रह्मचिंतन करणे अपेक्षित आहे असा उल्लेख आसनांच्या बाबतीत तेजोबिंदू उपनिषदांत आढळतो. अध्यात्मिक साधनेचे लक्ष्य व्यायामप्रणालीतून साधले जात नाही.

घटक ४ : उर्वरित योगांग परिचय

४.१ प्राणायाम संकल्पना, व्याख्या, सर्वसामान्य लाभ, दक्षता (हठप्रदिपिका व घेरंड संहितेतील अष्टकुंभकाची नावे)

प्राणायाम ही श्वसनाची संबंधित प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेमध्ये श्वसनप्रणाली सुधारते. प्राणशक्तीवर नियंत्रण आणले जाते व हळूहळू मज्जासंस्था आणि मनावर नियंत्रण आणले जाते. प्राणायामाची प्रक्रिया अशी आहे. कि जिचा शरीरावर व मनावर लागलीच परिणाम होतो. आसनांचे परिणाम जाणवायला काही कालावधी लागतो, मात्र प्राणायामाचे परिणाम लगेच दिसून येतात. हा परिणाम विशेषतः मानसिक स्तरावर दिसून येतो. मनाची चंचलता अस्थिरता जाऊन ते स्थिर, शांत होऊ लागते व ही मनाची एकाग्र शांत अवस्था पुढे ध्यानसारखी प्रगत साधना करण्यासाठी उपयोगात आणिली जाते.

श्वसन प्रक्रियेत तीन अवस्था असतात श्वास घेणे, श्वास सोडणे व या क्रियांमधील काही क्षणांची श्वास थांबण्याची अवस्था होय. यालाच योगामध्ये पूरक, रेचक, व कुंभक म्हणतात. पूरक, रेचक, कुंभक हे सहजगतेने नियंत्रित केले जातात. मात्र हे नियंत्रण हळूहळूच येते. म्हणूनच सुरुवातीला श्वसनावर नियंत्रण मिळवावे लागते. श्वास सोडण्याची क्रिया असल्याने त्यावर नियंत्रण आणण्यास वेळ लागतो. रेचकाची क्रिया पुराकापेक्षा हि दीर्घ करणे अपेक्षित आहे. अभ्यास वाढवत हे प्रमाण १. २ एवढे आणावयाचे आहे. असे पूरक रेचक नियंत्रण आले कि मग कुंभक व इतर प्राणायाम प्रकारांचा अभ्यास करावा. सर्व प्रकारच्या प्राणायामाचा अंतिम उद्देश स्वायत्त मज्जा संस्था व मनावर नियंत्रण आणणे आहे. मनाची शांत, एकाग्र, अवस्था साधून ते धारणासूच योग्यता मनस : या पातळीवर आणून मनाला ध्यान धारणेत गुंतवायचे आहे.

नाकापासून ते वायुकोशापर्यंत सर्व अवयवांची कार्यक्षमता वाढते. पूर्ण क्षमतेने ही इंद्रिये प्राणायामांत कार्य करू लागतात. सर्दीचे प्रमाण हळूहळू कमी होऊ लागते कारण या प्राणायामाच्या आधी दिलेली जलनेति, कपालभाति या शुद्धिक्रियांची जोड होय. दीर्घ श्वसनाने छातीच्या पिंजऱ्याची पूर्ण क्षमतेने हालचाल होते. बरगड्यांचे स्नायू व श्वासपटल यांची कार्यक्षमता वाढते. त्यामुळे दिवसभराची श्वसनप्रक्रिया चांगली होते.

दीर्घ श्वसनामध्ये फुफ्फुसांच्या पूर्ण क्षमतेचा वापर केला जातो. सामान्य श्वसनांत ५०० सी.सी. हवा घेतली जाते, ती दीर्घ श्वसनांत ४००० ते ५००० सी.सी.पर्यंत

जाऊन पोहोचते. यामुळे प्राणवायुचा भरपूर पुरवठा शरीराला होतो. कुंभकामध्ये बंधातून खालून व वरून दिलेला दाब वायुकोशांवर येतो व हवेचे व्यतीकरण रक्तांत अधिक वेगाने होते. अधिक कार्बनडायऑक्साईड पण बाहेर सोडला जातो त्यामुळे रक्तशुद्धीपण चांगल्याप्रकारे होते. रेचकाचापण कालावधि वाढत असल्याने हवा जास्त वेळ फुफ्फुसांत राहिल्याने प्राणवायुचे रक्तांत अधिक शोषण होते. म्हणजेच रक्ताची अधिक शुद्धि व रक्तातील वायु मलाचे जास्तीतजास्त उत्सर्जन होते. यामुळे शरीरातील सर्वच पेशी जोमाने कार्य करू लागतात. विशेषतः मेंदूच्या पेशी प्राणवायूच्या बाबतीत फारच संवेदनशील असतात. भरपूर प्राणवायू मिळाल्याने त्यांच्यात जागृति-चैतन्य निर्माण होऊन मेंदूचे काम सुरळित होऊ लागते. दमा, खोकला, इ. श्वसनेंद्रियांचे विकार यांचे प्रमाण कमी होऊ लागते.

प्राणायामातील श्वसन नियंत्रण हे मोठ्या मेंदूच्या पातळीवर चालत असल्याने मोठ्या मेंदूतील विचार प्रवाह, बौद्धिक कार्ये, विश्लेषण, इ. गोष्टी थांबतात. मन शांत, स्थिर व एकाग्र, उन्मनी होते. चिंता, काळजी, ताणतणाव यांचा हळूहळू लय होत जातो. भावना स्थिर होतात. चंचलता, राग, चिडचिड, चिंता, अकर्मण्यता, हाव इ. विकार दूर होऊन स्थितप्रज्ञता येऊ लागते. भावना संतुलित होतात. हळूहळू सर्व बौद्धिक पैलूंचा विकास होऊ लागतो. ज्ञानग्रहण, आकलन, कल्पनाशक्ती, स्मरणशक्ती, सृजनशीलता याचा विकास होतो. प्राणायामाचा परिणाम सांगतांना अष्टांगयोगात हाच परिणाम खालील सूत्रांत सांगितला आहे. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ज्ञानरूपी प्रकाशावरील अज्ञानाचे आवरण हळूहळू क्षीण होऊ लागते व ज्ञानाचा प्रकाश पडू लागतो. विवेक, प्रगल्भता उत्पन्न होते. प्राणायाम म्हणजे शरीर, मन व बुद्धि यांना मिळालेली एक अमृततुल्य अशी संजीवनीच आहे.

नाडीशोधन प्राणायाम (किंवा अनुलोम-विलोम) झाल्यानंतर अष्टकुंभकाचा अभ्यास करावा. या प्राणायामांचा अभ्यास करतांना सर्वसामान्य या सूचना सुरुवातीला सांगितल्या आहेत त्यांचा अवलंब करावयाचा आहे. ध्यानात्मक आसनांत बसून हातांची ध्यानमुद्रा करावी. डोळे बंद ठेवावेत. पाठीचा कणा ताठ पण शिथिल ठेवावा. (समकाय शिरोग्रीव... अशी स्थिती असावी.) शरीर शिथिल करून श्वसनाविषयी सजगता ठेवावी.

प्राणायामेन युक्तेन सर्व रोगक्षयो भवेत्।

अयुक्ताभ्यास योगेन सर्व रोगः समुद्भवः ॥ ह. प्र.२-१६ ॥

प्राणायामाच्या योग्य अभ्यासाने सर्व रोगांचा नाश होतो तर अयोग्य अभ्यास केला तर सर्व रोगांचा उद्भव होऊ शकतो.

योगांत प्राणायामच असे अंग आहे कि ती प्रक्रिया

चुकल्यास त्याचे दुष्परिणाम दिसून येतात. आसनादि चुकल्यास त्याचे फारसे दुष्परिणाम जाणवत नाहीत आणि म्हणूनच गुरुपदिष्ट मार्गेण.....म्हणजेच गुरुच्या मार्गदर्शनाखालीच प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

प्राणायामाचा अभ्यास हा जरी मुख्यतः श्वसनेंद्रियांशी निगडीत असला तरी त्याचे परिणाम सर्व शरीरावर होतात व तेपण लगेचच. आसनादिंचे परिणाम जाणवण्यास थोडा कालावधि लागतो. पण प्राणायामाचे परिणाम सर्व शरीरावर तसेच मनावर लगेच होतात आणि म्हणूनच तो योग्य रितीने प्राणायाम करणे आवश्यक आहे.

लोणावळा येथील कैवल्यधाम व मुंगेर येथील बिहार स्कूल ऑफ योगा येथे प्राणायामावर भरपूर संशोधन झाले आहे व होत आहेत. यावरून अनेक निष्कर्ष लक्षांत आले आहेत. प्राणायामाचा विशेष परिणाम हा श्वसनेंद्रिये, रक्ताभिसरण, हृदय, पचनसंथा, अंतःस्त्रावी ग्रंथी, मेंदू व मन यावर होतो असे दिसून आले आहे. आता आपण एकेकावर होणारे परिणाम पाहू या.

शीतली प्राणायाम

नावाप्रमाणेच या प्राणायामामुळे शरीरांत शीतलता निर्माण होते, म्हणून यास शीतली प्राणायाम म्हणतात. या प्राणायामाचा उल्लेख हठप्रदिपिका, शिवसंहिता व योत्सना टीकेत आढळतो. हठप्रदिपिकेत खालील श्लोकांत या प्राणायामाचे वर्णन दिलेले आहे-

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत कुम्भसाधनम् ।

शनैर्ग्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत् पवनं सुधीः ॥ ह. प्र. २.५७ ॥

जिभेमधून हवा आत आकर्षून घ्यावी. पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे कुंभक करावा. कुंभकानंतर दोन्ही नाकपुड्यांतून (घ्राणा रंध्र) हवा बाहेर सोडावी. त्याला शीतली प्राणायाम असे म्हणतात.

कृति : ध्यानात्मक आसन आधी सांगितल्याप्रमाणे ग्रहण करावे. जीभ बाहेर काढून तिच्या कडा दोन्ही बाजूने दुमडून घेऊन पन्हाळीसारखी करावी. जिभेच्या या स्थितीला काकीमुद्रा म्हणतात, कारण जीभ दुमडल्यानंतर काहीशी कावळ्याच्या चोचीसारखी दिसते. दोन्ही ओठांनी दुमडलेल्या जीभेवर हलका दाब देऊन तोंड बंद करावे. म्हणजे हवा जिभेवरूनच आंत जाईल. पूर्ण क्षमतेने सावकाश पूरक करावा. पूरक पूर्ण झाला कि जीभ आत घ्यावी, तोंड बंद करावे व सावकाश नाकावाटे रेचक करावा. पुन्हा जिभेची काकीमुद्रा करून शीतली पूरक करावा. याप्रमाणे सुरुवातीला ५-७ आवर्तने करावीत. गरजेप्रमाणे आवर्तने वाढवावीत. शीतलीचा अभ्यास करतांना तोंडात व जिभेवर निर्माण होणाऱ्या गारव्याचा अनुभव घ्यावा, त्याविषयी सजगता बाळगावी.

शीतली पूरक रेचक व्यवस्थित जमू लागले कि त्याला कुंभकाची जोड द्यावी. कुंभक पूर्वी वर्णन केल्याप्रमाणे करावा. पूरक झाला कि नाकपुड्या प्रणवमुद्रेने बंद करून जालंधर, मूल व उड्डियान बंध बांधावेत. कुंभक सुरुवातीला साधारणपणे चार मात्रांचा असावा किंवा वैयक्तिक क्षमतेने करावा. अतिरिक्त ताण घेऊ नये.

या प्राणायामाचा अभ्यास कपालभाती व नाडीशुद्धी प्राणायामानंतर करावा.

फायदे : शीतली प्राणायाम नावाप्रमाणेच शरीरांत शीतलता निर्माण करतो. तसेच मनही शांत व शीतल बनते. शारीरिक तापमान कमी होण्यास मदत होते. हवा जीभेवरून ओढून घेत असतांना हवेचे तापमान कमी होते. यामुळेच हा प्राणायाम हिवाळ्यांत वा उघड्यावर करू नये. अन्यथा शरीरांत कफदोषांची वृद्धी होते. हा प्राणायाम उन्हाळ्यांत अतिशय उपयुक्त आहे. उन्हाळ्यातील उष्णतेचा त्रास खूप कमी होतो. तहान व भूक कमी होते. पाणी पिण्याचे प्रमाण कमी होते व मानसिक पातळीवर संतोष-समाधानाची वृत्ति वाढीस लागते. यांना अँसिडीटी, आम्लपित्त, उच्चरक्तदाब, मासिकस्त्राव जास्त आहे त्यांच्यासाठी ही प्रक्रिया उत्तम आहे. मेंदू व मन शांत होतात. चंचलता कमी होते. उद्रेग कमी होतो. वरांतपण शीतली पूरक रेचक उपयुक्त ठरतात. सावधगिरी: या प्राणायामाने शीतलता निर्माण होत असल्याने थंड प्रदेशांत, हिवाळ्यात वा उघड्यावर करू नये. तसेच प्रदूषित, अस्वच्छ जागी, चिलटे, डास वा अन्य कीटकांचा प्रादुर्भाव असलेल्या ठिकाणी करू नये कारण चिलटे तोंडात जाऊ शकतात. थंड हवा थेट फुफ्फुसापर्यंत जाते, त्यामुळे दमेकरी लोकांनी हा प्राणायाम करू नये. खोकला, श्वसनविकार, ब्रॉन्कायटिक, कमी रक्तदाब, बद्धकोष्ठता असणारांनी हा प्राणायाम करू नये.

सूचना : बऱ्याच जणांना जिभेची काकीमुद्रा करता येत नाही. त्यांनी तोंडाचा चंबू करून जिभेचे टोक ओठाजवळ आणून पूरक करावा. ३० टक्के लोकांना जिभेची पन्हाळ करता येत नाही.

सित्कारी प्राणायाम

या प्राणायामांत पूरक करतांना सीत् असा आवाज होतो म्हणून याला सित्कारी प्राणायाम म्हटले आहे.

हठप्रदिपिकेत खालील श्लोकांत सित्कारी प्राणायामाचा उल्लेख आला आहे.

सीत्कां कुर्यात् तथा वक्त्रे घ्राणैव विजृम्भिकाम् ।

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितियकः ॥ ह. प्र. २-५४ ॥

तोंडाने सीत असा आवाज करत पूरक करावा व रेचक नाकावाटे करत सित्कारी प्राणायाम करावा. असा

सित्कारीचा अभ्यास केल्यास योगी दुसरा कामदेवच होतो. घेरंड संहितेत या प्राणायामाचा उल्लेख आढळत नाही.

कृति : कोणत्यापण ध्यानात्मक आसनांत स्थिर व्हावे. डोळे बंद करून पाठीचा कणा ताठ, शिथिल ठेवावा. श्वसनाविषयी सजगता ठेवावी. संथ श्वसन २-३ मिनिटे करावे. आता वरचे व खालचे दात एकमेकावर ठेवावेत. हसल्याप्रमाणे ओठ जास्तीत जास्त विस्तारून घ्यावेत, जेणेकरून दात दिसले पाहिजेत. जिभेच्या कडा दातांना आतून लावून ठेवाव्यात. श्वास सोडून सीत् आवाज करीत दीर्घ पूरक करावा. हवा दातांच्या फटीतून आत घ्यायची आहे. पूरक झाल्यावर तोंड बंद करावे. दात ढिले सोडावेत. नाकाने सावकाश रेचक करावा.

पुन्हा पुढचे आवर्तन ओठ विस्तारून करावे. अशी ५, ७, ९, ११ अशी आवर्तने वाढवीत जावे. पूरक रेचक चांगले जमले कि नेहमीप्रमाणे त्रिबंधयुक्त कुंभकाची जोड द्यावी. पूरकानंतर कुंभक करावा.

फायदे : सीत्कारी प्राणायामाचे फायदे शीतली प्रमाणेच आहेत. शरीरांत गारवा निर्माण होतो. आम्लपित्त, उच्चरक्तदाब, उष्णतेचे विकार, उन्हाळा, इ.साठी उपयुक्त प्राणायाम आहे. दांत व हिरड्या मजबूत होतात. मन शांत एकाग्र होते. चेहरा प्रफुल्लित, प्रसन्न, तजेलदार, तेजस्वी होतो. म्हणून याला कामदेवाची उपमा दिली आहे. वासनांवर विजय मिळवता येतो.

सावधगिरी : शीतली प्राणायामाप्रमाणेच सावधगिरी बाळगायची आहे. शिवाय यांचे दात संवेदनशील आहेत, ठणका लागतो त्यांनी सीत्कारी ऐवजी शीतली प्राणायाम करावा. तसेच दात पडला असल्यास किंवा कवळी असल्यास शीतली प्राणायाम करावा. हाही प्राणायाम उघड्यावर किंवा हिवाळ्यांत करू नये.

कांही ग्रंथात जीभ टाळूला लावण्यास सांगितली आहे किंवा खेचरी मुद्रा करावी.

भ्रामरी प्राणायाम

या प्राणायामात केले जाणारे पूरक-रेचक हे भ्रमराच्या गुंजारवासारखे असतात म्हणून याला भ्रामरी प्राणायाम म्हणतात. मनाच्या एकाग्रतेसाठी व नादानुसंधानासाठी हा प्राणायाम अतिशय महत्त्वाचा आहे.

हठप्रदिपिकेत पुढील श्लोकांत भ्रामरीचे वर्णन केलेले आहे.

वेगात् घोषंपूरकं भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।

योगीन्द्राणामेवम् अभ्यास योगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥ ह. प्र. २-६८ ॥

भ्रामरी पूरक करतांना वेगाने भुंग्याप्रमाणे नाद करावा. तर रेचक करतांना सावकाश भुंगीप्रमाणे नाद करत रेचक

करावा. अशा रितीने भ्रामरीचा अभ्यास करणाऱ्या योग साधकास एक अनोखा, अवर्णनीय आनंद प्राप्त होतो.

घेरंड संहितेमध्ये पुढीलप्रमाणे भ्रामरीविषयी उल्लेख आढळतो.

अर्ध रात्रे गते योगी जंतुनां शब्दवर्जिते ।

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात् पूरक कुंभकम् ॥ घे. सं. ५-७७ ॥

योग्याने अर्ध्या रात्री उठून, कानांत बोटे घालून भ्रामरी पूरक, कुंभक करावा. अशा रितीने पूरक कुंभक केल्यानंतर उजव्या कानांत शुभ नाद ऐकावा असे पुढील श्लोकांत सांगितले आहे. नंतर झांज, बासरी, घंटानाद, तुतारी, मृदंग, ढोल असे आवाज ऐकू येतात. असा नियमित अभ्यास केला असता हे नाद शब्दाशिवायही ऐकू येतात. त्या नादाच्या आत योति निर्माण होते. या योतिच्या आत मनाचे व्यापार चालतात. हे मन भगवान विष्णूच्या चरणी विलिन होते अशी सिद्धि भ्रामरी प्राणायामाने प्राप्त होते.

कृती : कोणत्याही ध्यानात्मक आसनांत स्थिर व्हावे. पाठीचा कणा ताठ ठेवून डोळे बंद करावेत.

- (१) श्वसनाविषयी सजग व्हावे.
- (२) शरीर शिथिल करावे. संथ श्वसन करावे.
- (३) दात शिथिल करावेत.
- (४) दोन्ही हातांच्या तर्जनी बोटाने कान बंद करावेत किंवा कानाचा पुढील मांसल भाग कानाच्या बिळावर दाबून ठेवावा.
- (५) श्वास सोडावा. जोरात नाकाने हवा आंत घेऊन मृदू ताल वर दाबून आवाज करत भ्रामरी पूरक करावा. हवेमुळे मृदूताल व स्वरतंतू कंप पावून भ्रामरीचा नाद निर्माण होतो. सुरुवातीला हा नाद घोगरा किंवा विचित्र येतो किंवा जमत नाही. यासाठी सतत प्रयत्न करावा लागतो. सुरुवातीला भरडा, खरडल्यासारखा आवाज येतो. हळूहळू प्रयत्न करीत सरावाने आवाजातील जाडपणा, घोगरेपणा जाऊन लयबद्ध, मधुर आवाज येऊ लागतो.
- (६) पूरक पूर्ण झाला कि सावकाश भ्रामरी रेचक करावा. घाई करू नये. मधुर, लयबद्ध, एकसारखा नाद करावा.
- (७) पूरक-रेचक हे आपापल्या क्षमतेप्रमाणे दीर्घ करण्याचा प्रयत्न करावा. सुरुवातीला पूरक हा फारच अल्प प्रमाणांत असतो. सरावाने तोपण दीर्घ येऊ लागतो. सुरुवातीला ५-७-११-२१ अशी आवर्तने करावीत.
- (८) या पद्धतीने पूरक-रेचक नीट येऊ लागले की त्याला मग त्रिबंधयुक्त कुंभकाची जोड देऊन प्राणायाम करावा. पूरक केल्यानंतर प्रणव मुद्रेने नाकपुड्या बंद करून जालंदर-मूल-उड्डीयान बंध बांधावेत. ४-८ सेकंद कुंभक करून नंतर बंध सोडून नाकपुड्या उघडून सावकाश रेचक

करावा. अशा रितीने ५-१०-१५ आवर्तने करावीत.

भ्रामरीचा नाद करतांना कोठेही झटका देऊ नये. आवाज कमी जास्त करू नये. थांबत थांबत करू नये. भ्रामरीचा अभ्यास करतांना नादावर सजगता ठेवावी. नाद सहन होईल एवढाच मोठा करावा. नादात सौम्यता असावी. मेंदूमध्ये नादाच्या लहरींची चांगली जाणीव होते, त्यावर सजगता असावी.

फायदे : भ्रामरी प्राणायामाच्या अभ्यासाने एकाग्रता वाढीस लागते. मन शांत होते. जेव्हा राग, द्वेष, बेचैनी, नैराश्य यांचे आवेग निर्माण होतात त्यावेळी १५-२० मिनिटे भ्रामरी पूरक-रेचकाचा अभ्यास केला तर मन पटकन शांत होते. नियमितपणे भ्रामरीचा अभ्यास केला तर मनाची उन्मनी अशी अवस्था होते. एक आगळ्या आंतरिक आनंदाची प्रचिती येते, जो वर्णन करता येत नाही. उच्चरतदाब, निद्रानाश हेपण बरे होतात. शरीरातील सर्व पेशी कंप पावत असल्याने त्या चैतन्यमय होतात. भ्रामरी प्राणायामामुळे शस्त्रक्रियेनंतर जखमा भरून येण्यास गती मिळते. गायकांना हा प्राणायाम उपयुक्त आहे, कारण या भ्रामरी प्राणायामामुळे आवाज मधुर होतो. बौद्धिक पैलूंचा विकास होतो. एकाग्रता, स्मरणशक्ती, ग्रहणशक्ती, कल्पनाशक्ती सृजनशीलता, निर्णयशक्ती वाढीस लागतात. भ्रामरी प्राणायामामुळे अनाहत नाद ऐकू येतात, असे घेरंड संहिताकारांनी सांगितले आहे. नादानुसंधान साधले जाते. विद्यार्थ्यांसाठी भ्रामरी पूरक-रेचक फार उपयुक्त आहे. त्यांची चंचलता, हट्टीपणा जाऊन ऐकण्याची वृत्ती वाढीस लागते. अभ्यासात मन पटकन एकाग्र होते. सर्वच बौद्धिक पैलूंचा विकास होतो. सावधगिरी: पूरक-रेचक सोपे व साधे असल्याने विपरित परिणाम होत नाहीत. मात्र यांना कानाचा त्रास असेल, कान वहात असेल त्यांनी भ्रामरीचा अभ्यास करू नये. पूरक-रेचक नीट जमल्यावरच कुंभकाचा अभ्यास करावा. कुंभकासाठी जी दक्षता घ्यायची आहे ती इथे पण घ्यायची आहे.

भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका हा संस्कृत शब्द असून त्याचा अर्थ आहे लोहाराचा भाता. भस्त्रिका पूरक रेचकांत लोहाराच्या भात्याप्रमाणेच फुफ्फुसात हवा वेगाने खेचली जाते व बाहेर टाकली जाते. लोहाराच्या भात्याने जसा विस्तव अधिक प्रचलित होऊन उष्णता वाढते तसेच या प्राणायामातपण शरीरांतर्गत उष्णता वाढते.

हठ प्रदिपिका व घेरंड संहितेत या प्राणायामाचे वर्णन करण्यात आलेले आहे.

यथा लगति हृत्कंठे कपालावधि सस्वनम् ।

वेगेन पूर्येच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ह. प्र. २-६१ ॥

पुनर्विचयेतद्रूपूर्येच्च पुनःपुनः ।

यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ह. प्र. २-६२ ॥

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत पवनं धियाः ।

यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूर्येत् ॥ ह. प्र. २-६३ ॥

विधिवत कुंभकं कृत्वा रेचयेदिड्या निलम् ।

वातपित्त श्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ह. प्र. २-६४ ॥

हृदय, कंठ व कपाळ भाग (कवटी) याठिकाणी संवेदना होईल यापद्धतीने आवाज करत वेगाने पूरक करावा. तसेच हृत्पद्मापर्यंत (छाती) हवेच्या लहरी जातील इतक्या वेगाने रेचक करावा. या प्रमाणे लोहाराच्या भात्याप्रमाणे वेगाने पुनः पुनः पूरक रेचक करावेत किंवा वेगाने वायूचे चलन करावे. अशा प्रकारे वायूचे चलन करित असता किंवा पूरक रेचक करित असता शरीरास थकवा आल्यास थांबून उजव्या नाकपुडीने दीर्घ पूरक करावा. पूर्ण छाती भरून पूरक केल्यानंतर मध्यमा व तर्जनी ही बोटे सोडून (म्हणजेच प्रणव मुद्रा करून) इतर बोटांनी (अंगठा व अनामिका) नासिका दृढपणे बंद करावी. अशा रितीने विधिवत कुंभक करून डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा. असा हा भस्त्रिका प्राणायाम वात, पित्त व कफ दोषांचा हरण करणारा व शरीराग्नि वाढविणारा आहे.

साधारण असेच वर्णन घेरंड संहितेत केले आहे.

भस्त्रेव लोहकाराणां यथा क्रमेण संप्रमेत् ।

तथा वायुं च नासाभ्यां चालयेच्छनैः ॥ घेरंडसंहिता ५-७० ॥

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुंभकम् ।

तदते चालयेत् वायुं पूर्वोक्तं च यथा विधि ॥

घेरंडसंहिता २-७१ ॥

लोहाराच्या भात्याप्रमाणे क्रमाक्रमाने दोन्ही नाकपुड्यातून हळूहळू वायु चालवावा. असे वीस वेळा केल्यानंतर विधिवत कुंभक पुर्वी सांगितल्याप्रमाणे करावा. पुढे असेही सांगितले कि असा विधिवत कुंभक तीन वेळा केला कि रोग-क्लेश न होता दिवसेंदिवस आरोग्यप्राप्ती होत जाते.

घेरंडसंहिता व हठप्रदिपिका कारांनी सांगितलेल्या पद्धतीत थोडा बदल आहे. भस्त्रिका प्राणायामाच्या अनेक रिती प्रचलित आहेत. या प्राणायामांत दोन भाग असतात. पहिला भाग सगळीकडे सारखाच आहे. दुसऱ्या भागातील प्रक्रिया अनेक जणांनी अनेक प्रकार व पद्धती सांगितल्या आहेत.

कृति : पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे ध्यानात्मक आसनांत स्थिर व्हावे. शरीर शिथिल करून श्वसनाविषयी सजग व्हावे. श्वास सोडावा व नाकाने दीर्घ पूरक करून छाती फुगवावी. छाती फुगवलेली ठेवून पोट आंत जोरात खेचून नाकाने श्वास सोडावा व पुन्हा पोट बाहेर काढून जोरात पूरक करावा. अशा रितीने वेगाने पूरक रेचक करावा. पूरक

रेचक करतांना नाकातून स्स असा आवाज होतो व नाकपुड्यांची पण थोडी हालचाल होते. पूरक रेचक करतांना पोटाच्या स्नायुंची ताकद लावावी लागते. ही हालचाल थोडी कपालभाती सदृश होते. ही कृति गतीजन्य असल्याने श्वसन उथळच होते. पूरक रेचक हे लयबद्ध व सम असावेत. १०-१२ वेळा झाले किंवा थकवा आल्यास किंवा गरगरल्यासारखे वाटल्यास प्रक्रिया थांबवून संथ श्वसन करावे. थकवा गेल्यावर पुन्हा आवर्तन करावे. अशी २-३ आवर्तने पुरेशी आहेत. हा भस्त्रिका प्राणायामाचा पहिला भाग झाला. सुरुवातीला ८-१० दिवस फक्त एवढाच अभ्यास करावा. या रितीने पूरक रेचक व्यवस्थित, लयबद्ध, सम प्रमाणांत जमल्यास त्रिबंधयुक्त विधिवत कुंभक करावा. याच्या अनेक पद्धती प्रचलित आहेत. त्या पुढील प्रमाणे :

भस्त्रिका प्राणायाम : या भस्त्रिका प्राणायामातील चार प्रकार स्वामी कुवलयांनंद यांनी सांगितले आहेत. स्वामी कुवलयांनंद यांनी सांगितलेले प्रकार पुढीलप्रमाणे आहेत.

- (१) पहिल्या भागातील गतीशील पूरक रेचक झाले कि थांबावे. लगेच प्रणव मुद्रा करून अनामिकेने डावी नाकपुडी बंद करून उजवीने दीर्घ पूरक करावा. पूरकानंतर उजवी नाकपुडी बंद करून जालंदर- मुल- उड्डियान बंध बांधावेत. कुंभक झाला कि बंध सोडून डावीने सावकाश रेचक करावा. याप्रमाणे दोन्ही भाग मिळून एक आवर्तन झाले. अशी तीन आवर्तने सलग करावी, असे घेरंड संहितेत सांगितले आहे. हा वर्णन केलेला दुसरा भाग सूर्यभेदन प्राणायामासारखा आहे. या भागातील पूरक रेचक संथ गतीने करावेत.
- (२) दुसऱ्या प्रकारांत, पहिला जलद श्वसनाचा भाग संपला कि किंचित थांबून दोन्ही नाकपुड्यांनी पूरक करावा. नंतर विधिवत कुंभक करून रेचक डाव्या नाकपुडीने करावा. नंतर पुढचे आवर्तन पुन्हा जलद श्वसनाने सुरुवात करून करावे.
- (३) या प्रकारांत प्रथम उजवी नाकपुडी बंद करून डाव्या नाकपुडीने जलद पूरक रेचक करावे. १५-२० वेळा केले कि डावीने दीर्घ पूरक छाती फुगवून करावा. नंतर विधिवत कुंभक करावा. कुंभक झाल्यानंतर डावीनेच रेचक करावा.
- (४) डावीने रेचक संपला कि डावी नाकपुडी बंद करून उजवीने जलद पूरक-रेचक करावा. १५-२० वेळा झाले कि थांबून उजवीने छाती फुगवून दीर्घ पूरक करावा. विधिवत कुंभक करावा. कुंभकानंतर उजवीनेच रेचक करावा. यानंतर दोन्ही नाकपुड्यांनी जलद पूरक रेचक करावेत. १५-२० वेळा केले कि थांबून दोन्ही नाकपुड्यांनी दीर्घ पूरक करावा. दोन्ही नाकपुड्या बंद करून विधिवत कुंभक करावा. कुंभकानंतर दोन्ही नाकपुड्यांनी सावकाश रेचक करावा. अशा रितीने डावी, उजवी व दोन्ही नाकपुड्यांनी

श्वसन केल्यानंतर एक आवर्तन होते. अशी तीन आवर्तने करावीत.

फायदे : हठप्रदिपिकाकारांनी या प्राणायामामुळे वात, पित्त, आणि कफ या त्रिदोषांचे हरण होते व शरीरांतील अग्निचे संवर्धन होते असे सांगितले आहे. शरीरांतील विषारी द्रव्यांचा नाश होतो. या प्राणायामामुळे कुंडलिनी जागृती होते असे हठप्रदिपिके मध्ये सांगितले आहे. शरीरांतील सर्व नाड्यांची शुद्धी होते. कफ विकार दुर होतात. मजा संस्था कार्यक्षम होते व संतुलित होते. मानसिक शांतता व एकाग्रता साधली जाते. मनाची उन्मनी अशी अवस्था साधली जाते. त्यामुळे नंतर ध्यानपण चांगले साधले जाते.

या प्राणायामांत श्वसन जलद गतीने होत असल्याने श्वसन प्रणाली कार्यक्षम होते. घशातील कफविकार नाहिसे होतात. फुफ्फुसातील कार्बनडायऑक्साईड चे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे दमा, खोकला, इ. विकार असणारांसाठी ही क्रिया फार उपयुक्त आहे. अॅलर्जीमुळे होणारे विकारही नाहिसे होतात. लयबद्ध पूरक-रेचकामुळे श्वासपटलाची कार्यक्षमता वाढते. दमक्षमता वाढीस लागते.

जलद पूरक रेचकामुळे पोटास धक्के बसत असतात त्यामुळे पचन प्रणाली पण सुधारते. पाचकाग्नि सबल झाल्यामुळे भूक वाढते, पचन चांगले होते. हा प्राणायाम हिवाळ्यांत केल्यास शरीराची उष्णता वाढते. म्हणून हिवाळ्यात, पावसाळ्यात हा प्राणायाम अवश्य करावा. त्वचा विकारासाठी ही प्रक्रिया उपयुक्त आहे.

हठप्रदिपिकेमध्ये कुंडलिनी जागृतीच्या मार्गात तीन ग्रंथींचे अडथळे असतात. मूलाधार चक्राच्या ठिकाणी ब्रह्मग्रंथी, अनाहत चक्राच्या ठिकाणी विष्णुग्रंथी व आज्ञाचक्राच्या ठिकाणी रुद्र ग्रंथी आहे. या सर्व ग्रंथींचा भेद भस्त्रिकेमुळे होतो व कुंडलिनीचा मार्ग मोकळा होतो असे सांगितले आहे.

सावधगिरी : ही क्रिया करतांना नासामार्ग मोकळा व स्वच्छ असणे जरूरी आहे. तसे नसल्यास प्रथम जलनेती वगैरे करून नासामार्ग मोकळा करून घ्यावा. या क्रिया योगशिक्षकाच्या देखरेखीखाली कराव्यात. तसेच सुरुवातीला उदर श्वसनाचा अभ्यास करावा. सुरुवातीला श्वसनाची गती कमी असावी. साधारण एक सेकंदाला एक श्वास व्हावा. नंतर हळूहळू गती व आवर्तने वाढवावीत. सुरुवातीला दहा पूरक-रेचक करावेत. नंतर संख्या वाढवीत वीस पर्यंत न्यावी वा क्षमतेप्रमाणे करावे.

श्वसन करतांना शरीराच्या इतर भागांची हालचाल होणार नाही याकडे लक्ष द्यावे. चक्कर आल्यास किंवा गरगरल्यासारखे वाटल्यास, घाम आल्यास, उलटीसारखी भावना झाल्यास प्रक्रिया थांबवून विश्रांती घ्यावी. प्रक्रिया करतांना घाई करू नये. आवश्यक विश्रांती जरूर घ्यावी.

उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, अॅसिडीटी, अल्सर,

मेंदूचे आजार, अपस्मार, हर्निया असणारांनी भस्त्रिकेचा अभ्यास करू नये. हा प्राणायाम उन्हाळ्यांत करू नये. कारण यामुळे उष्णता अधिक वाढते. त्याऐवजी शीतली, सित्कारी हे प्राणायाम करावेत.

उजायी प्राणायाम

उजायी या संस्कृत शब्दाचा अर्थ आहे विजेता. जी = जिंकणे. जी या संस्कृत क्रियापदापासून बनला असून त्याला उद् हा प्रत्यय लागला आहे आणि उजायी शब्द बनला आहे. उद् = बंधन. म्हणून उजायी = बंधनातून मुक्तता. या उजायी प्राणायामामुळे मानसिक स्तरावर जास्त परिणाम होतो. योगी लोक हा प्राणायाम उठता बसता केव्हाही करतात.

हठप्रदिपिकेमध्ये श्री स्वात्मरामांनी त्याचे वर्णन खालील श्लोकांत केले आहे :

मुखं संयम्य नाडीभ्यां आकृष्य पवनं शनैः ।

यथा लगति कंठात् हृदयावधि सस्वनम् ॥ ह. प्र. २-५१ ॥

पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेत्पिडया ततः ।

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥ ह. प्र. २-५२ ॥

मुखावर पूर्ण नियंत्रण ठेवून (घसा आकुंचन करून) दोन्ही नाकपुड्यांनी सावकाश हवा आत ओढून घशातून घर्षणयुक्त ध्वनी निर्माण करून तो हृदयापर्यंत पोचवावा. नंतर विधिवत पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे कुंभक करून नंतर घशाचे आकुंचन करून डावीने रेचक करावा. यामुळे घशातील कफ दोषांचा नाश होतो आणि देहाग्निचे वर्धन होते.

घेरंड संहिताकारांनी पुढील श्लोकांत वरीलप्रमाणेच उजायी प्राणायामाचे वर्णन केले आहे:

नासाभ्यां वायुमाकृष्य वायुंक्वत्रेण धारयेत् ।

हृद्गलाभ्यां समाकृष्य मुखमध्येच धारयेत् ॥ घे. सं. ५-६४ ॥

मुखं प्रक्षाल्य संवेद्य कुर्यात् जालंधरं ततः ।

आशक्तिं कुंभकं कृत्वा धारयेत् अविरोधतः ॥

घे. सं. ५-६५ ॥

दोन्ही नाकपुड्यातून तसेच हृदय व गळा यांचे आकुंचन करून वायु आत ओढून घ्यावा व मुखामध्येच तो धारण करावा. नंतर तोंड धुवून जालंधर बंध बांधून यथाशक्ती कुंभक करावा व नंतर रेचक करावा.

कृति : कोणत्याही ध्यानात्मक आसनांत बसून डोळे बंद करून शरीर शिथिल सोडावे. संथ श्वसन करून सजगता राखावी.

पूरक : श्वास सोडावा दोन्ही नाकपुड्यांनी घशाचे आकुंचन करून हवा आत ओढून घ्यावी. पूरक दीर्घ व सावकाश करावा. हवेचा स्पर्श घशापासून हृदयापर्यंत (हठप्रदिपिका) जाणून घ्यायचा आहे. नळाला पाणी येण्याआधी

जसा आवाज (स्स SSS) येतो त्याप्रमाणे उजायी पूरकाचा ध्वनि घशात निर्माण होतो किंवा मंद घोरण्यासारखा ध्वनि निर्माण होतो. हा ध्वनि स्वरयंत्रातून निर्माण होत नाही तर घशाचे आकुंचन होऊन घर्षणाने आवाज निर्माण होतो. हा आवाज बारीक असून फक्त दिड दोन फुटापर्यंतच ऐकू येतो. हा आवाज नाकातील घर्षणाने निर्माण होणार नाही याची काळजी घ्यावी. यासाठी चेहेऱ्याचे व नाकपुड्यांचे स्नायु ढिले सोडावेत. तसेच छातीच्या, पोटाच्या व श्वासपटलावराही नियंत्रण ठेवावे लागते म्हणजे आवाज एकसारखा येतो, पूरक दीर्घ होतो. पूरक करतांना घशावर मन एकाग्र करावे.

रेचक : सवय होईपर्यंत दोन्ही नाकपुड्यांनी घशाचे आकुंचन करून दीर्घ (दुप्पट वेळेत) रेचक करावा. घाई करू नये. घशातून येणाऱ्या आवाजावर लक्ष केंद्रित करावे. घर्षणयुक्त आवाज सौम्य व दीर्घ असावा. उजायी पूरक रेचक नीट जमले कि ग्रंथात सांगितल्याप्रमाणे उजवी नाकपुडी प्रणव मुद्रेने बंद करून डाव्या नाकपुडीने सावकाश उजायी रेचक करावा. स्स असा आवाज काढण्याचा प्रयत्न करावा. उजायी रेचक पूरकापेक्षा सहजपणे होतो. आवर्तने करीत असता घशांत कफ असल्यास आंढा गिळून मग पुढील अभ्यास करावा.

कुंभक : उजायी पूरक रेचक नीट जमल्यानंतरच कुंभकाचा अभ्यास करावा. दीर्घ उजायी पूरक केल्यानंतर प्रणवमुद्रेने दोन्ही नाकपुड्या बंद करून जालंधर, मूल व उड्डियान हे बंध बांधावेत. यथाशक्ती कुंभक झाल्यावर बंध सोडून डाव्या नाकपुडीने उजायी रेचक सावकाश व दीर्घ (दुप्पट वेळ) करावा. ओढून ताणून कुंभक करू नये. सुरवातीला ४-५ आवर्तने करावीत. यथाशक्ती आवर्तने हळूहळू वाढवावीत. गुदमरल्यासारखे वाटल्यास अभ्यास थांबवून संथ श्वसन करावे.

फायदे : मागील हठप्रदिपिकेतील श्लोकांत कांही परिणाम सांगितले आहेत. त्याच्या पुढील श्लोकांत आणखी कांही परिणाम सांगितले आहेत.

नाडीजलोदरा धातुगतदोष विनाशनम् ।

गच्छता तिष्ठताकार्यमुजाय्याख्यं तु कुंभकम् ॥ ह. प्र. २-५३ ॥

आधीच्या श्लोकांत कंठगत कफदोषाचे निराकरण होते असे सांगितले आहे. कंठात साठणारा दुषित कफ उजायी प्राणायामामुळे नाहीसा होतो. तसेच देहानलविवर्धनम् म्हणजे शरीरातील अग्निचे वर्धन होते. पचनशक्ति वाढीस लागते. त्यामुळे नाडीदोष, जलोदर, धातुवैषम्य हे नाहिसे होतात.

घेरंडसंहितेत सर्व कार्ये सिद्धिस जातात, कफविकार नाहिसे होतात, क्रूर वायू, अजीर्ण, आमवात, क्षय, खोकला, वर, प्लीहा इ. रोग होत नाहीत, वार्धक्य, मृत्यु येत नाही,

म्हणून हा प्राणायाम करावा असे सांगितले आहे.

उजायी प्राणायामाने मानसिक स्तरावर प्रभावी परिणाम होतात. मन श्वसन प्रक्रियेत गुंतवल्याने विचार व बाहेरील संवेदना कमी होतात व मन अंतर्मुख होऊ लागते. चिडचिड, द्विधा विचार, राग, क्रोध, चिंता, काळजी कमी होत जातात. भावनिक स्थिरता प्राप्त होऊ लागते. उजायीमुळे खोलवर मानसिक शिथिलीकरण होते. निद्रानाश नाहिसा होतो. आळस निघून जातो. नैराश्य जाते. प्रफुल्लित, ताजेतवाने वाटू लागते.

उजायी प्राणायाम कुंभक न करता केल्यास हृदयगती कमी होते, रक्तदाब कमी होतो. उच्चरक्तदाब असणारांनी मात्र कुंभक करू नये. शरीरांतील अतिरिक्त पाणी या प्राणायामाने कमी होते. धातुवैषम्य जाऊन धातु पुष्ट होतात. उजायी प्राणायाम रोज अर्धा तास याप्रमाणे तीन महिने केल्यास वजन कमी होते.

हा एकच प्राणायाम असा आहे कि तो उभे राहून, झोपून, बसून, चालता-फिरता करता येऊ शकतो. योगी लोक हा प्राणायाम सतत, उठता-बसता करीत असतात. सावधगिरी: प्राणायामाची कृति करतांना चेहरा शिथिल ठेवावा म्हणजे नाकातून आवाज येणार नाही. घशाचे आकुंचन सौम्य करावे. हृदयविकार, उच्चरक्तदाब असणारांनी कुंभक विरहित उजायी प्राणायाम करावा.

सूर्यभेदन प्राणायाम

सूर्य म्हणजे उष्णतेचे प्रतीक. शरीरांत पिंगला नाडी ही उष्णतेचे द्योतक आहे. पिंगला नाडीचे भेदन करणे, उघडणे किंवा जागृत करणे म्हणजे सूर्यभेदन होय, पर्यायाने पिंगला नाडीचे या प्राणायामातून शुद्धिकरण होते. उजव्या नाकपुडीला सूर्य किंवा पिंगला नाडी म्हणतात व डाव्या नाकपुडीला चंद्र किंवा इडा नाडी म्हणतात, हे आपण मागे पाहिले आहे. उजव्यालाच दक्षिण असेपण म्हणतात.

हठप्रदिपिकेत खालील श्लोकांत सूर्यभेदन प्राणायामाचे वर्णन केले आहे-

आसने सुखदे योगी बद्धवा चैवासनं ततः

दक्ष नाड्या समाकृष्य बहिस्थं पवनं शनैः ॥ ह. प्र. २-४८ ॥

आकेशादानखाग्रच्च निरोधवधि कुंभयेत् ।

ततः शनैः सव्यनाड्यां रेचयेत् पवनं शनैः ॥ ह. प्र. २-४९ ॥

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ह. प्र. २-५० ॥

सुखद अशा आसनावर योग्याने स्थिरपणे आसनस्थ होऊन उजव्या नाकपुडीने हळूहळू बाहेरचा वायू आत घ्यावा. त्यानंतर कुंभक करावा. केसांची अग्रे व नखांची टोके यावर जाणीव होईपर्यंत कुंभक करावा. कुंभक झाल्यावर डाव्या नाकपुडीने हळूहळू रेचक करावा. या प्राणायामाने भालप्रदेश (कवटी, मेंदू, ज्ञानेंद्रिये) हा शुद्ध होतो, वात

दोष व कृमिदोष यांचे हरण होते. असा प्राणायाम चांगला असल्याने पुनः पुनः करावा.

घेरंडसंहितेत सूर्यभेदनाविषयी खालीलप्रमाणे उल्लेख आलेला आहे-

कथितं सहितं कुंभं सूर्यभेदनकं शृणु ।

पूरयेत् सूर्यनाड्यांच यथाशक्ति बहिर्मरुत् ॥ घे. सं. ५-५८ ॥

धारयेत् बहुयत्नेन कुंभकेन जालंधरैः ।

यावत्स्वेदो नखकेशाभ्यां तावत् कुर्वन्तु कुंभकम् ॥

घे. सं. ५-५९ ॥

कुंभकं सूर्यभेदस्तु जरामृत्यु विनाशकः ।

बोधयेत् कुंडलिशक्तिं देहानलविवर्धनम् ॥ घे. सं. ५-६७ ॥

घेरंडसंहितेत सूर्यभेदन प्राणायामाला सहित कुंभक म्हटले आहे. उजव्या नाकपुडीने यथाशक्ति पूरक करून नंतर जालंधर बंध बांधून बहुप्रयत्नाने कुंभक करावा. हा कुंभक केस, व नखे यांच्या ठिकाणी घाम फुटेपर्यंत करावा. हा प्राणायाम वृद्धत्व व मृत्यू यांचा विनाश करतो. तसेच यामुळे कुंडलिनी शक्ति जागृत होते. या प्राणायामामुळे शरीरांतील उष्णता वाढते.

कृति : कोणत्याही ध्यानात्मक आसनांत स्थिर होऊन संथ श्वसन करावे. उजव्या हाताची प्रणवमुद्रा करून ओठाजवळ घ्यावी. डावी नाकपुडी अनामिकेने बंद करावी व उजव्या नाकपुडीने पूरक करावा. पूरक झाल्यानंतर उजवी नाकपुडी अंगठ्याने बंद करून जालंधर, मूल व उड्डियान बंध बांधावेत. कुंभक १ : १ : २, १ : २ : २, १ : ४ : २ अशा प्रमाणांत सरावानुसार करावा. ग्रंथात केस व नखे यांच्या टोकाशी घामाची जाणीव होईपर्यंत करावा असे सांगितले आहे. मात्र प्रत्येकाने आपली क्षमता ओळखून कुंभकाचा कालावधि ठरवावा. यथाविधि कुंभक झाल्यानंतर उड्डियान, मूल व जालंधर बंध सोडून डाव्या नाकपुडीने सावकाश रेचक करावा, असे एक आवर्तन होते. अशी ५-७-११ आवर्तने आपापल्या क्षमतेनुसार करावीत. आतापर्यंतच्या वर्णनानुसार साधकांच्या लक्षातपण आले असेलच कि हा सूर्यभेदन प्राणायाम म्हणजे अनुलोम-विलोम प्राणायामाचा अर्धा (पूर्वार्ध)भाग आहे.

फायदे : या प्राणायामामुळे वातदोष व कृमिदोष नाहिसे होतात. भालप्रदेश मोकळा होतो. देहाग्निरि वाढल्याने अन्नाचे पचन चांगले होते. प्राणिक उर्जा वाढून कार्यशक्ति वाढते, शारीरिक पातळीवरील कामांत उत्साह वाढतो व त्यायोगे मानसिक जडत्व, आळस, नैराश्य हेपण नाहिसे होतात. नैराश्याने जडलेल्या लोकांसाठी हा प्राणायाम उपयुक्त आहे. मन सचेत उत्स्फूर्त होते. कमी रक्तदाब, वंध्यत्व, आंत्रकृमिसाठी ही प्रक्रिया चांगली आहे. या प्राणायामाने वजन कमी होते. त्यामुळे स्थूलता निवारणासाठी हा प्राणायाम चांगला आहे. यासाठी रोज ४ वेळा २७ आवर्तने करावीत

असा कांही ग्रंथात उल्लेख आहे. पंचवायु (प्राण, अपान, उदान, समान, व्यान) हे सूर्यभेदनामुळे चांगले कार्यान्वित होतात.

सावधगिरी : हृदयविकार, उच्चरक्तदाब, अपस्मार, रक्तपित्त, वर, निद्रानाश, अतिचंचलता असणारांनी हा प्राणायाम करू नये.

मूर्च्छा : हठप्रदिपिकेमध्ये खालील श्लोकांत मूर्च्छा प्राणायामाचे वर्णन केलेले आहे.

पूरकान्ते गाढतरं बद्धा जालंधरं शनैः ।

रेचयेन्मूर्च्छानारव्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥ ह. प्र. २-६९ ॥

दीर्घ पूरक करून जालंधर बंध पक्का बांधावा व कुंभक करावा नंतर रेचक करावा. मात्र जालंधर बंध सोडू नये. याला मूर्च्छा प्राणायाम म्हणतात. यामुळे बेशुद्धीसारखी अवस्था येऊन आनंदाची प्राप्ती होते.

घेरंड संहितेत मूर्च्छा प्राणायामाचे खालीलप्रमाणे वर्णन केले आहे.

सुखेन कुंभकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोन्तरम् ।

संव्यय विषयान सर्वात्मनोमूर्च्छासुखप्रदा ।

आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥ घे. सं. ५-७८ ॥

सहजपणे, सुखकारकरित्या कुंभक करून, मनाला सर्व विषयांचा त्याग करून भ्रुमध्यावर लावावे म्हणजे सुखाची अनुभूति येते. यातून मन आत्म्याशी जुळले कि निरतिशय आनंद होतो.

मूर्च्छा याचा अर्थ बेशुद्ध होणे. जालंधर बंध न सोडता रेचक केल्याने मनाची उन्मनी अवस्था होते. तसेच रेचक सावकाश केला गेल्याने एकाग्रता वाढीस लागते. मन भ्रुमध्यामध्ये लावल्याने सर्व बाह्य विषयांचा संपर्क कमी होतो, त्यामुळे विचारपण कमी होतात व मनाची उन्मनी अशी अवस्था प्राप्त होते.

प्लाविनी कुंभक : हठप्रदिपिकेमध्ये खालील श्लोकांत प्लाविनी प्राणायामाचे वर्णन केलेले आहे.

अन्तःप्रवर्तितोदार मारुता पूरितो दरः ।

पयस्य गाधे पि सुखात् प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ ह. प्र. २-७० ॥

उदर भरपूर हवेने पूर्ण भरून घ्यावे. (तोंड व अन्ननलिकेतून) त्यामुळे योगी खोल पाण्यावर सुद्धा कमल पत्राप्रमाणे तरंगू शकतो.

जठर हवेने पूर्ण भरून नंतर साधकाने दीर्घ पूरक, कुंभक व रेचक करावा. असे कुवलयांनांनी त्यांच्या प्राणायाम पुस्तकांत सांगितले आहे.

घेरंड संहितेत या प्राणायामाचा उल्लेख आढळत नाही. सहित कुंभकः सहित कुंभकाचा हठप्रदिपिका व घेरंड संहिता या दोन्ही ग्रंथात उल्लेख आहे. हठप्रदिपिकेत संक्षिप्तपणे

सहित कुंभक सांगितला आहे.

रेचकः पूरकः कार्यः स वै सहित कुंभकः । ह. प्र. २-७२ ॥

घेरंड संहितेत मात्र याचे विस्तृत वर्णन केले आहे.

सहितो द्विविधः प्रोक्तः सगर्भच्छ निर्गर्भच्छ ।

सगर्भो बीजमुच्चार्य निगर्भो बीजवर्जितः ॥ घे. सं. ५-४७ ॥

सहीत कुंभक दोन प्रकारचा आहे. सगर्भ व निगर्भ. बीजमंत्राचा उच्चार करून सगर्भ कुंभक होतो, तर बीजमंत्र न म्हणता निगर्भ कुंभक केला जातो. यानंतर पुढील श्लोकांत सगर्भ व निगर्भ कुंभकाचे वर्णन केलेले आहे. ॐकारातील अ, उ व म या स्वरांचा सगर्भ कुंभकांत उच्चारण करण्यास सांगितले आहे. पूरक-रेचक अनुलोम-विलोम करावेत. निगर्भ कुंभकांत बीजमंत्राचे उच्चारण केले जात नाही. मात्राप्रमाणे त्याचे कनिष्ठ, मध्यम व उत्तम अशा पातळ्या केलेल्या आहेत.

केवल कुंभक : हठप्रदिपिका व घेरंड संहिता या दोन्ही ग्रंथांत केवल कुंभकाचा उल्लेख आढळतो.

हठप्रदिपिकेमध्ये खालील श्लोकांत केवल कुंभकाचे वर्णन केलेले आहे.

रेचकं पूरकं युक्त्वा सूखं यद् वायू धारणम् ॥

प्राणायामो यमित्युक्तः सवै केवलकुंभकः ॥ ह. प्र. २-७२ ॥

पूरक रेचक यांची अपेक्षा न ठेवता (त्या विरहित) यावेळी सहज श्वास थांबतो. त्याला केवल कुंभक म्हणतात. पुढील श्लोकांत हा प्राणायाम तिन्ही जगांतील योगीजनांनाही दुर्लभ आहे असे म्हटले आहे. यांना हा हठप्रदिपिकेमध्ये खालील श्लोकांत प्लाविनी प्राणायामाचे वर्णन केलेले आहे. कुंभक साधतो ते राजयोगाला प्राप्त होतात, असे पुढील श्लोकांत सांगितले आहे. घेरंड संहितेत केवली प्राणायाम पाच श्लोकांत वर्णन केलेला आहे. (८७ ते ९१).

नासाभ्यां वायूमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।

एकादिकतः षष्टिं धारयेत्प्रथमे दिने ॥ घे. संहिता ५-८७ ॥

हठप्रदिपिकेमध्ये पूरक रेचकांची अपेक्षा ठेवलेली नाही. पण घेरंड संहितेत पूरक स्पष्टपणे सांगून पहिल्या दिवशी १-६४ मात्रांत कुम्भक सांगितला आहे. पुढील श्लोकांत हा प्राणायाम दिवसातून ८ किंवा ५ वेळा करण्यास सांगितला आहे. हा प्राणायाम सिद्ध झाला असता योग्याला जगांत कशाची कमी आहे? (सर्व सिद्धी प्राप्त होतात.)

दैनंदिन प्राणायामासाठी मार्गदर्शक सूचना

प्राणायामाचे अनेक प्रकार आपण पाहिले आहेत. पण सर्वसामान्यांसाठी एवढे सर्व प्राणायाम रोज करण्याची जरूरी नाही व तशी आवश्यकताही नाही. प्राणायामाचा अभ्यास करतांना कांही मार्गदर्शक सूचना खालीलप्रमाणे

आहेत.

- (0१) सुरुवातीला २५-३० मिनिटे आसनांचा अभ्यास करावा. नंतर ५ मिनिटे श्वासन करून शरीरातील ताण दूर करावेत.
- (0२) श्वासनानंतर कोणत्याही ध्यानात्मक आसनांत मागे वर्णन केल्याप्रमाणे स्थिर बसावे.
- (0३) शरीर शिथिल करून दोन मिनिटे संथ श्वसन करावे. श्वसनाविषयी सजग व्हावे.
- (0४) नंतर कपालभातीचा अभ्यास करावा. १-१ मिनिटांची तीन आवर्तने करावीत. थकवा वाटल्यास थांबून विश्रांती घ्यावी.
- (0५) नंतर दीर्घ श्वसनाचा अभ्यास करावा. १ : २ या प्रमाणांत करावा. ८-१० आवर्तने करावीत.
- (0६) नंतर अनुलोम-विलोम श्वसनाची दोन आवर्तने करून विधिवत कुंभकासहित प्राणायामाची ११ अवर्तने करावीत. नंतर संथ श्वसनांत विश्रांती घ्यावी.
- (0७) उजायी प्राणायाम ३-४ मिनिटे करावा. उजायी प्राणायाम नुसते पूरक-रेचक केले तरी चालतील.
- (0८) नंतर भ्रामरी पूरक-रेचक कुंभकासहित / रहित करावा.
- (0९) एवढा अभ्यास झाल्यानंतर पुनः ५ मिनिटे संथ श्वसन करावे. श्वसनाविषयी सजगता बाळगावी.
- (१०) प्राणायामानंतर धारणा-ध्यानाचा २०-३० मिनिटे अभ्यास करावा किंवा प्राणायामानंतर प्रार्थना, ओंकारजप करून अभ्यास संपवावा.
- (११) भस्त्रिका श्वसन चांगले जमू लागल्यानंतर कपालभाती किंवा भस्त्रिका या दोहोपैकी एकाचा अभ्यास केला तरी चालेल. मात्र भस्त्रिका उन्हाळ्यांत करू नये.
- (१२) उन्हाळ्यांत शीतली व सिल्कारी या प्राणायामांवर भर द्यावा, म्हणजे तृष्णेश्वास नियंत्रण येते, उन्हाळा सुसह्य होतो.
- (१३) आपल्याला असलेल्या व्याधीनुसार प्राणायामासाठी योशिक्षकाचे वेळोवेळी मार्गदर्शन घ्यावे.
- (१४) सर्व प्रकारच्या पूरक-रेचकांवर पूर्ण नियंत्रण आल्यानंतर त्रिबंधयुक्त कुंभक करावा. बंधांचा त्रास होत असल्यास फक्त पूरक-रेचक करावेत. कुंभकाचा कालावधि आपापल्या क्षमतेप्रमाणे असावा. जास्त ओढून ताणून कोणतीच प्रक्रिया करू नये.

४.२ हठप्रदीपिका व घेरंड संहिता यातील षट्कर्माची ओळख आणि संक्षिप्त परिचय

शुद्धिक्रिया

हठ प्रदीपिकेत शुद्धिक्रिया २ च्या अंगात (प्राणायाम) सांगितल्या आहेत. तर घेरंड संहितेत शुद्धिक्रिया हे पहिलेच अंग आहे. या ६ प्रकारच्या आहेत.

धौतिर्बु स्तीस्तथा नेतिस्राटक नौलिक तथा/कपाल भाती शचैतानी षट्कर्माणि प्रचक्षते // ह.प्र २-२२

या धौती, बस्ती, नेती, त्राटक नौली, कपालभारती.या शुद्धिक्रियांचे आणखी उपप्रकार आहेत. या शुद्धिक्रियांमधून आंतरेंद्रिये यांच्या कार्यावर वेगवेगळ्या प्रकारे नियंत्रण मिळवले जाते. अवयवांची, पेशींची कार्यप्रणाली सुधारून त्याची कार्यक्षमता वाढविली जाते. काही अनैच्छिक क्रियांवर ऐच्छिक नियंत्रण हि या क्रियांमधून मिळवले जाते. या शुद्धिक्रिया काही ठिकाणच्या स्नायूंच्या हालचाली करून किंवा हवा, पाणी इ.नित्य सहज उपलब्ध पदार्थांचा वापर करून केल्या जातात. शरीरात अशुद्धी तीन मार्गांनी येते. श्वसनमार्ग, अन्नमार्ग, नाक, घसा, फुफुसे, श्वासवाहिन्या, तोंड, अन्ननलिका, जठर, लहान आतडे, मोठे आतडे, गुदद्वारापर्यंत हे मार्ग स्वच्छ केले जातात. ज्ञानेंद्रीयांच्या विषयांच्या माध्यमातून दूर केले जातात. या शिक्षणक्रमात अनेक शुद्धी क्रियांचा समावेश करण्यात आलेला आहे.

बंध आणि मुद्रा

बंध हे प्राणायामात कुंभक करण्यासाठीचा विशेष घटक आहे. कुंभक करताना जालंधर, मूल व उड्डियान बंध लावणे आवश्यक आहेत. त्याशिवाय प्राणायाम पूर्ण होऊ शकत नाही. एखाद्या भागातील स्नायू हे आकुंचन करून ते थोडा वेळ त्या स्थितीत ठेवणे म्हणजे ही बांधाची क्रिया होय. यामुळे त्या भागातील मलाचे निस्सरण होऊन रक्त पुरवठा सुधारतो. स्नायूंची पुष्टी होते. शरीर चांगले होऊन आरोग्य सुधारते. व मन शांत होते. बंधामुळे प्राणशक्तीचे वाहन व्यवस्थित होण्यास मदत होते. मुद्रा या हाताच्या रचनेतून, चेहऱ्यावरील हावभाव, डोळ्यांच्या हालचालीनी किंवा आसन सदृश्य क्रियांनी केल्या जातात. मुद्रामुळे ऊर्जेची मंडले तयार होऊन तिचे बहिर्गमन थांबविले जाते. तिचा परिणाम विशेषतः मज्जासंस्था यावर होतो. मुद्रांचा वापर विशेषतः ध्यान व प्राणायाम प्रक्रियेला केलाजातो.

घेरंड संहिता

घेरंड संहिता हा योगावरील अर्वाचीन ग्रंथ असून सतराव्या शतकाच्या उत्तरार्धात लिहिला गेला असावा असे मानले जाते. हा ग्रंथ घेरंड ऋषिनी लिहिला असून, शिष्य राजा चंद्रकपालिका याला योगाविषयी केलेल्या उपदेश रूपांत आहे. हा नाथ संप्रदायातील ग्रंथ आहे. यामध्ये ३१७ श्लोक असून सात उपदेश सांगितले आहेत.

या संहितेत शरीराला घटा ची उपमा दिलेली आहे.

पूर्वजन्मीच्या चांगल्या वाईट कर्मांनी घट रूपी शरीर निर्माण केले होते. पुनः कर्माची निर्मिती होते असे चक्र अनंत काळ चालू राहते. या जन्म मरणाच्या फेऱ्यातून सुटका करायची असेल तर योगरूपी अग्निने त्याला भाजून शुद्धि करावी व जन्म मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्त व्हावे असे सांगितले आहे.

आमं कुम्भं इवाम्भस्थो जीर्घमाणः सदा घटः ।

योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत ॥ घे. सं. १-८ ॥

योगाला या संहितेत घटस्थयोग असे म्हटले आहे. मलिन व कचऱ्या शरीररूपी घटाला हा संसार सागर, भवसागर पार करायचा असेल तर योगसाधना करण्यास सांगितले आहे. यासाठी या संहितेत शोधन, दृढता, स्थैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष आणि निर्लिप्त अशी सात साधने सांगितली आहेत. यासाठी सात प्रकारच्या यौगिक प्रक्रिया सात उपदेशांतून किंवा सात अंगातून सांगितल्या आहेत. त्या पुढीलप्रमाणे-

सात अंगे	साधने	श्लोक
(१) षट्कर्म साधन	शोधन	५९
(२) आसन	दृढता	४५
(३) मुद्रा	स्थैर्य	७०
(४) प्रत्याहार	धैर्य	०७
(५) प्राणायाम	लाघव	९१
(६) ध्यान	प्रत्यक्ष	२२
(७) समाधि	निर्लिप्तता	२३

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेददृढम् ।

मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ घे.सं. १-१० ॥

प्राणायामाल्लाघवंच ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः ।

समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥ घे.सं. १-११ ॥

या संहितेत एकूण ३१७ श्लोक आहेत. सात अंगे असल्याने याला सप्तांग योग असेपण म्हटले जाते. या संहितेत प्राणायामाच्या आधी प्रत्याहार सांगितला आहे. मात्र अष्टांगयोगांत प्राणायामानंतर प्रत्याहार सांगितला आहे. यम-नियमाविषयी या संहितेत कांहीच उल्लेख नाही. या संहितेत १०२ प्रकारच्या यौगिक प्रक्रियांचे वर्णन केले आहे.

प्रथमोपदेश षट्कर्म : या उपदेशांत ५९ श्लोक आहेत. षट्कर्मांचे वर्णन या उपदेशांत केले आहे म्हणून या उपदेशाला षट्कर्म साधन असेहि म्हटले जाते. षट्कर्मे म्हणजे वेगवेगळ्या शुद्धिक्रिया सांगितल्या आहेत. देहातील मलिनता काढल्यानंतरच योगाभ्यास करावा म्हणजे त्याचे विशेष परिणाम दिसून येतात. या उपदेशाच्या सुरुवातीला योगाची महती वर्णन केली आहे (१-५). नंतर मनुष्य जन्माचे महत्व, त्यासाठी देहशुद्धि कशी महत्वाची आहे हे सांगितले आहे.

हे सांगितल्यानंतर १२ व्या श्लोकापासून पुढे २१

प्रकारच्या शुद्धिक्रिया सांगितल्या आहेत. या घटाची शुद्धि झाल्यानंतरच ती मोक्षप्राप्तीसाठी योग्य होते. म्हणून सुरुवातीलाच शुद्धिक्रिया सांगितल्या आहेत. त्यांचे सहा प्रकार १२ व्या श्लोकांत सांगितले आहेत.

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणी प्रचक्षते ॥ ह. प्र. २-२२ ॥

या शुद्धिक्रियांचे पुनः उपप्रकार सांगितले आहेत. ते पुढीलप्रमाणे- धौति- १३, बस्ती- २, नेती- १, त्राटक- १, नौलि- १, कपालभाती- ३.

धौति प्रकार : अंतर्धौति, दन्तधौति, हृद्दधौति, मूलशोधन, वातसार, वारिसार, वह्निसार, बहिष्कृत, दंतमूलधौति, जिह्वाशोधन,

कपालरंध्रशोधन, दंडधौति, वासधौति.

बस्ति : जलबस्ती, स्थलबस्ती.

कपालभाति : वातक्रम, व्युत्क्रम, शीतक्रम.

वरीलप्रमाणे शुद्धिक्रिया १२ ते ४४ या श्लोकांत सांगितल्या आहेत.

दंतधौतिमध्ये दंतमूल, जिह्वामूल, कर्णरंध्र (२) व कपालरंध्राची धौति केली जाते. या संहितेत या २१ प्रक्रियांचे सविस्तर वर्णन केले आहे.

द्वितीयोपदेश आसन : या उपदेशांत ४५ श्लोक आहेत. या उपदेशांत आसनांचे वर्णन केले आहे. या सृष्टीत जेवढे जीवजंतू आहेत म्हणजे ८४ लक्ष आसने शिवाने वर्णन केली आहेत. त्यांत ८४ आसने महत्वाची आहेत. त्यातील ३२ आसनांचे वर्णन या संहितेत केले आहे. (०१) सिद्धासन, (०२) पद्मासन (०, ३) भद्रासन, (०४) मुक्तासन, (०५) वज्रासन, (०६) स्वस्तिकासन, (०७) सिंहासन, (०८) गोमुखासन, (०९) वीरासन, (१०) धनुरासन, (११) मृतासन, (१२) गुप्तासन, (१३) मत्स्यासन, (१४) मत्स्येन्द्रासन, (१५) गोरक्षासन, (१६) पश्चिमोत्तानासन, (१७) उत्कटासन, (१८) संकटासन, (१९) मयूरासन, (२०) कुक्कुटासन, (२१) कूर्मासन, (२२) उत्तान कूर्मासन, (२३) उत्तान मंडूकासन, (२४) वृक्षासन, (२५) मंडूकासन, (२६) गरुडासन, (२७) वृषभासन, (२८) शलभासन, (२९) मकरासन, (३०) उष्ट्रासन, (३१) भुजंगासन, (३२) योगासन. अशा ३२ आसनांचे वर्णन ४५ श्लोकातून केले आहे.

सर्वप्रथम सिद्धासनाचे वर्णन केले असून या आसनाच्या अभ्यासाने मोक्षकवाटभेदनकर अवस्था म्हणजे मोक्षाचा मार्ग मोकळा होतो, असे सांगितले आहे. शवासनाचा परिणाम सांगतांना चित्तविश्रांतीकारकम् असे सांगितले आहे (२-२०). म्हणजेच आसनातून मानसिक शांतता लाभते असे सुचविले आहे. गोरक्षासनमुळे सिद्धी प्राप्त होते (२-२५). तर भुजंगासनाच्या साधनेने जागर्ति भुजगी देवी

असे म्हटले आहे. भुजंगासनांत कुंडलिनी जागृतिची शक्ति असल्याचे सांगितले आहे (२-४३). ही वर्णने पतंजलिच्या अनंतसमापत्तिशी मिळतीजुळती आहेत.

तृतीयोपदेश मुद्रा : मुद्रा हे हठयोगाचे खास वैशिष्ट्य आहे. घेरंडसंहितेत २५ मुद्रांचे वर्णन ७० श्लोकांत केले आहे. शारीरिक पातळीवर केल्या जाणाऱ्या मुद्रा या मन व भावना यांच्यावर अधिक परिणाम करतात व अध्यात्मातील प्रगती वेगाने होऊन सिद्धीची प्राप्ती होण्याची ताकद त्यामध्ये आहे. एवढेच नाही तर मुद्रांमुळे मुक्तिसुद्धा प्राप्त होऊ शकते.

या उपदेशांत महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियान, जालंधर, मूलबंध, महावेध, खेचरी, विपरीत करणी, योनि, वज्रोली, शक्तीचालिनी, तडागी, माण्डुकी, शांभवी, पंचधारणा, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी, भुजंगिनी अशा २५ मुद्रांचे वर्णन केले आहे. कांही मुद्रांचे परिणाम फार प्रभावी असल्याचे सांगितले आहे. उड्डियान बंध हा मृत्युमातंगकेसरी असून त्यातून मुक्ति: स्वाभाविकि भवेत् असे सांगितले आहे. मूलबंधाला संसार सागर तारणकार म्हटले आहे. महाबंधामुळे सर्व इच्छा पूर्ण होतात. खेचरी व योनिमुद्रा यामुळे अध्यात्मिक प्रगती अधिक प्रभावीपणे होते. शाम्भवी मुद्रा अधिक श्रेष्ठ असल्याचे सांगून शाम्भवी यो विजानीयात्स च ब्रम्हन् ना चान्यथा (३-६७) असे म्हटले आहे

चतुर्थोपदेश प्रत्याहार : यांत केवळ सात श्लोक आहेत. यामध्ये इन्द्रियनिग्रह करून मन नियंत्रणांत आणण्याचे निर्देश दिले आहेत. मनाची चंचलता नियंत्रणांत आणावी असे सांगितले आहे. डोळे, कान, त्वचा, नाक व जीभ यांच्या विषयांवर नियंत्रण आणून त्यांना ताब्यांत ठेवणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

पंचमोपदेश प्राणायाम : घेरंड ऋषींनी प्राणायाम हे अंग प्रत्याहारानंतर घेतले आहे. यांत ९१ श्लोक आहेत. पहिल्याच श्लोकांत प्राणायामाच्या अभ्यासाने मनुष्य देवतुल्य होतो अशी महती सांगितली आहे. नंतर पुढच्या ३२ श्लोकांपर्यंत प्राणायामाच्या पूर्वतयारीचे वर्णन केले आहे. या पूर्वतयारीत योग्य स्थान, योग्य काळ, मिताहार, पथ्यापथ्य यांचे वर्णन केले आहे. सुदेशे धार्मिके राये या पाचव्या श्लोकापासून सातव्या श्लोकापर्यंत स्थान वर्णन केले आहे. नंतर काळासाठी ८ ते १५ श्लोकांत निर्णय दिला आहे. यामध्ये त्यांनी योगारंभ हा वसंत व शरद ऋतुत केला असता विनासायास सिद्धि मिळते. इतर चार ऋतुत (म्हणजे हेमंत, शिशिर, ग्रीष्म, वर्षा ऋतु) योगारंभ केल्यास रोगोद्भव होतो.

वसन्ते वापि शरदि योगारंभं तु समाचरेत् ।

तदा योगो भवेत्सिद्धो विनाऽऽयासेन कथ्यते ॥ घे.सं. ५-१५ ॥

यानंतर १६ ते ३३ या श्लोकांत प्राणायामासाठी

आहारविधि कथन केला असून मिताहाराचे महत्व सांगितले आहे. आहार नियंत्रण न केल्यास योगसिद्ध होत तर नाहीच पण अनेक रोगांचा प्रादुर्भाव मात्र होऊ शकतो. कोणकोणते पदार्थ सेवन करावेत, किती वेळा व किती मात्रेत सेवन करावे याचे सविस्तर वर्णन केले आहे. तसेच अपथ्यकर पदार्थ व विहार यांची यादीच कांही श्लोकांत दिली आहे. पथ्यकर आहाराची सुद्धा यादी दिली असून योगारंभी दूध व तूप यांचे सेवन दुपारी व संध्याकाळी करावे असे नमुद केले आहे. यानंतर बसण्यासाठी कुशासन, मृगाजिन, व्याघ्राजिन, कांबळ वापरावे, तसेच पूर्व किंवा उत्तरेला मुख करून नाडीशुद्धि प्राणायाम करावा असे सांगितले आहे.

नंतर ३४ पासून ४५ श्लोकांपर्यंत नाडीशुद्धी विधि कथन केले आहेत. नाड्या जर मलाने भरलेल्या असतील तर प्राणायाम कसा सिद्ध होईल, तत्वज्ञान कसे समजेल, यासाठी प्रथम नाडीशुद्धि आधी करावी असे सांगितले आहे.

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति ।

प्राणायामं कथं सिध्येन्तत्वज्ञानं कथं भवेत् ।

तस्मान्नाडीशुद्धिमादौ प्राणायामं ततो ऽ भ्यसेत् ॥

घे.सं. ५-३५ ॥

हे सांगितल्यानंतर नाडीशुद्धि दोन प्रकारे केली जाते. यातील समनु शुद्धिक्रिया बीजाने (प्राणायामाने) व निर्मनु शुद्धि धौति क्रियांनी करावी असे सांगितले आहे.

नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुनिर्मनुस्तथा ।

बीजेन समनुं कुर्यात् निर्मनुं धौतिकर्मणा ॥ घे.सं. ५-३६ ॥

यानंतर नाडीशुद्धि प्राणायामाचा विधि कथन केला आहे. बीजमंत्रासहित नाडीशुद्धितील पूरक-कुंभक-रेचक १६ : ६४ : ३२ या प्रमाणांत करावा. नाडीशुद्धि प्राणायामांत डावीने पूरक, नंतर उजवीने रेचक, पुनः उजवीने पूरक, कुंभक, डावीने रेचक अशी आवर्तने करायला सांगितली आहेत.

यानंतर अष्टकुंभकाचे वर्णन केले आहे. सहित, सूर्यभेदन, उजायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, केवली असे आठ कुंभक सांगितले आहेत. सीत्कारी व प्लाविनी या प्राणायामांचा घेरंड संहितेत उल्लेख आढळत नाही. सहित प्राणायाम दोन प्रकारचा आहे. सगर्भ व अगर्भ (निगर्भ). मंत्रासहित केलेला सगर्भ व विनामंत्र केलेला प्राणायाम अगर्भ प्राणायाम होय. हाही प्राणायाम १६ : ६४ : ३२ या मात्रांत करावा. २० : ८० : ४० हा उत्तम, १६ : ६४ : ३२ हा मध्यम व १२ : ४८ : २४ हा कनिष्ठ प्राणायाम आहे. कनिष्ठ प्राणायाम सिद्ध झाला असता घाम येतो, मध्यम प्राणायाम सिद्ध झाला असता मेरुदंडात कंप सुटतो व उत्तम प्राणायाम सिद्ध झाला असता भूमित्याग होतो.

४.४ सूर्यनमस्कार : महत्त्व आणि आवश्यकता

मागील प्रथम वर्गात आपण सूर्यनमस्काराचा अभ्यास एक सर्वांगसुंदर व्यायाम म्हणून केलेलाच आहे. पूर्ण शरीराला व्यायाम देणारी, तसेच थोडा प्राणायाम साधून देणारी ही व्यायाम प्रणाली आहे. प्रथमाच्या वर्गात आपण रोज १४ सूर्यनमस्कार घालत होतात. ही सात आसनांची साखळी आहे हेही आपणास माहितच आहे. आता मध्यमाच्या वर्गात थोडे वैविध्य म्हणून सूर्यनमस्काराकडे पाहूया.

योग साधनेत प्रगती करण्याच्या दृष्टीने, तसेच आरोग्याच्या दृष्टीने सूर्यनमस्कार फार महत्त्वाचे आहेत. यातून शारीरिक व मानसिक आरोग्य लाभते याचा सर्वांनाच अनुभव आलेला आहे. कार्यक्षमता अधिक वाढवण्यासाठी अधिक नमस्कार फायदेशीर ठरतात असा अनुभव आहे. तसेच ते घालण्याचा वेग वाढविला तर अधिक फायदे होतात. साधारणपणे २५-३० नमस्कार सलग घातले कि उत्तम आरोग्याचा लाभ होतो. विशेषतः श्वसन क्षमता व हृदयक्षमता या वाढीस लागतात. शरीराचे सर्वच स्नायू बळकट होतात.

मंत्र व श्वसनाची जोड देऊन केलेले नमस्कार फार प्रभावी ठरतात. वेगाने सूर्यनमस्कार घातल्यास दहा मिनिटांत २५-३० नमस्कार सहज होतात. प्रत्येक १२ मंत्रांचा टप्पा झाला की पुन्हा सुरुवातीपासून मंत्र म्हणावेत. संपवतांना शेवटचे दोन मंत्र म्हणावेत. सुरुवातीला १४ नमस्कारांची सवय झाली असल्याने त्यानंतर ६-७ नमस्कार सहज होऊ शकतात. त्यानंतर दमल्यास शवासन करावे. अतिरिक्त ताण घेऊ नये. हळूहळू संख्या वाढवित न्यावी. आपल्या शारीरिक गरजेप्रमाणे व क्षमतेप्रमाणे नमस्कार वाढवित न्यावेत. काही योगप्रेमी असे आहेत की रोज ते १०८ सूर्यनमस्कार सलगपणे घालू शकतात. किती घालायचे आहेत हा व्यक्तिगत प्रश्न आहे.

यांना ब्लडप्रेसर, हृदयविकार, दमा किंवा अन्य आजार असतील त्यांनी आपापल्या कुवतीप्रमाणे सूर्यनमस्कार घालावेत. अतिरिक्त ताण घेऊ नये. जास्त सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर शवासन ५-१० मिनिटे करावे म्हणजे शरीरातील थकवा दूर होतो.

सूर्यनमस्कार ही सात आसनांची साखळी आहे हे आपण मागेच पाहिले आहे. सूर्यनमस्कार हा आसन पद्धतीने

केल्यास आणखी त्याच्यात वैविध्य निर्माण करता येऊ शकते. आसन पद्धतीने सूर्यनमस्कार करतांना आसनांची मुलभूत तत्वे पाळणे आवश्यक आहे. हालचाली या संथ व सावकाश करून प्रत्येक स्थितीत थोडा वेळ स्थिरसुखमासनम्च्या पद्धतीने राहता येईल. पांच मिनिटांचा सूर्यनमस्कार करायचा असल्यास प्रत्येक अवस्था सर्वसाधारणपणे ३० सेकंद टिकवावी. त्यात्या स्थितीचा कालावधी पूर्ण झाला की पुढच्या अवस्थेत जायचे आहे. पुन्हा पूर्वस्थितीत यायचे नाही. एकाच हालचालीतून दुसरे आसन तयार होत असल्याने आसन घेणे - सोडणे हा वेळ वाचतो. जास्त ताण पडतो असे वाटल्यास क्रमांक पांच ची अष्टांगासनाची अवस्था एक मिनिटांपर्यंत करावी. या अवस्थेत शरीर सहज शिथिल करता येते. शरीर पूर्ण जमिनीवर असल्याने हृदय व फुफ्फुसे यावरील ताण कमी होऊन विश्रांती मिळते. नंतर पुढच्या अवस्था घ्याव्यात. प्रत्येक अवस्थेत शरीर जास्तीत जास्त दिले सोडून श्वसनाविषयी सजगता ठेवावी. एक नमस्कार करून शवासनांत विश्रांती घ्यावी.

आसन पद्धतीने सूर्यनमस्कार घातल्याने त्यात्या अवस्थेचे फायदे जास्तीतजास्त मिळू शकतात. शरीर फारसे दमत नाही. सूर्यनमस्कारांतील आसन अवस्था या आलटून पालटून पुढे मागे वाकण्याच्या आहेत तरीपण वेगवेगळ्या पद्धतीने पुढे-मागे वाकले गेल्याने पूर्ण शरीरावर त्याचा सुपरिणामच होतो.

पहिली उत्थानासनाची अवस्था उभे राहून मागे वाकण्याची आहे. त्यामुळे पायापासून वर पूर्णच शरीर पुढून ताणले जाते व मागे मणक्यांवर दाब येतो. क्रमांक दोनची ओणवी अवस्था (जानुकपालासन), यांत पोटाची पूर्ण घडी होते. क्रमांक तीनची अर्धभुजंगासन अवस्थेत पाठीची मागील बाजूस चांगली कमान होते व पोटावर ताण येतो. क्रमांक चारची तरफासन, शरीर पायांचे चवडे व हातांवर पेलले जात असल्याने हातापायांचे स्नायू सबल होतात व शरीर पूर्ण ताणाखाली असते. अष्टांगासनांत पाठीचा कणा विशिष्ट अवस्थेत आणला जातो. तसेच या अवस्थेत शरीराला थोडी विश्रांती मिळते. सहाव्या भुजंगासन अवस्थेत शरीराची मागील बाजूने कमान होते व शरीराचा पुढचा भाग ताणला जातो. सातव्या पर्वतासन अवस्थेत शरीर पुन्हा वेगळ्या पद्धतीने पुढे कमरेत वाकलेले राहते. पोटाचे स्नायू यांत शिथिल होतात. याप्रमाणे प्रत्येक अवस्थेचे अधिक परिणाम आसन पद्धतीने सूर्यनमस्कार घातल्यास मिळू शकतात.

घटक १ : शिक्षण व योग शिक्षण संकल्पना

अनुक्रमणिका

- १.० उद्दिष्टे
- १.१ योग शिक्षण पार्श्वभूमी
- १.२ योग शिक्षणातील योगिक प्रक्रिया
- १.३ योग शिक्षणाची उद्दिष्टे
- १.४ योगशिक्षकांची उद्दिष्टे
- १.५ स्वाध्याय

उद्दिष्टे

- योगशास्त्र हे प्राचिन शास्त्र आहे. तसेच योगशास्त्राचे शिक्षण देण्याचा विचारही बराच आधी केला गेला आहे.
- योग शिक्षणाबरोबर ते देण्याच्या संस्थाही वाढत आहेत. त्यामुळे योगशिक्षण व्यापक होत आहे.
- योग शिक्षणात जे घटक मार्गदर्शक असतात. उदा. आसने, प्राणायाम, त्यांचा विचार येथे आहे.
- योग शिक्षणाची विविध उद्दिष्टे आहेत. विविध कारणासाठी लोक योगाभ्यासाकडे वळत आहेत.
- योग शिक्षकांची उद्दिष्टे काय आहेत ते इथे विचारात घेणार आहे.

१.१ योग शिक्षण पार्श्वभूमी

योगशास्त्र हे भारतात निर्माण झालेले एक अतुलनीय, मौल्यवान ठेवा आहे व आज सर्व जगच योगाकडे आकृष्ट झालेले आहे. संपूर्ण जगासाठी योगशास्त्र हे कुतूहल ठरत असून त्यावर फार मोठे संशोधन चालू आहे. आजच्या विज्ञान युगात जरी सर्व सुखे सर्वांच्या दारी उभी ठाकली असली तरी त्याबरोबर अनेक दुःखे, ताणतणावही तेवढ्याच आवेशाने समोर उभी आहेत व त्यावर यशस्वीरित्या कशी मात करावी याची चिंता विज्ञानालाही सतावीत आहे. मात्र या स्थितीत एकच आशा समोर आहे आणि ती म्हणजे योगशास्त्राची दिशा. मागील शतकांत अनेक योगप्रेमी व्यक्तींनी योग जनसामान्यापर्यंत पोहोचविण्याचा प्रयत्न केला. योगाविषयीचे अनेक गैरसमज दूर केले. योगग्रंथातील सर्व प्रक्रियांचे सुनियोजन तर केलेच, पण आजच्या विज्ञानाच्या मुशीत बसवून त्यातील वैज्ञानिक दृष्टिकोन, वैज्ञानिक पुरावे, उपयुक्तता

समोर मांडली. त्यामुळेच आज सर्वच जण योगाकडे वळत आहेत.

योग हे मानवाच्या उन्नतीचे शास्त्र असून मनुष्यप्राण्याने समाधिअवस्थेपर्यंत जाऊन मोक्ष मिळविणे हे ध्येय आहे. मानवी जीवनात जे चार पुरुषार्थ सांगितले आहेत ते करून दाखविण्याचे मार्गदर्शन योगशास्त्र करते. धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष असे पुरुषार्थ असून ते प्रत्येकाने पार पाडून स्वतःचे, कुटुंबाचे, समाजाचे कल्याण करावे असे भारतीय अध्यात्म सांगते. म्हणजेच संसारात राहूनही मोक्षमार्ग साधता येतो. त्यासाठी संन्यास घेण्याची जरूरी नाही, असे या चार प्रकारच्या पुरुषार्थातून सिद्ध होते. प्रचलित व्यवहाराच्या दृष्टीकोनातून म्हणायचे तर योग म्हणजे व्यक्तिमत्त्वाची परिपूर्ण जडण-घडण किंवा किंवा होय. अर्थात हे साधण्यासाठी शरीर, मन, भावना, आत्मा यांचा संतुलित मेळ बसणे आवश्यक आहे. या सर्व घटकांचा विकास चांगल्या रितीने साधणे म्हणजे योग. शरीराच्या माध्यमातूनच या सर्वांचा विकास साधायचा आहे, आणि यासाठी सर्वमान्य पावलेला मार्ग म्हणजे राजयोग होय. दुसरेही योगाचे अनेक मार्ग आहेत, जसे- भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, लययोग, इत्यादी. इथे योगशिक्षक होण्याच्या दृष्टीने राजयोगाचा आपण विचार करणार आहोत.

आज अनेक संस्था योगाचे कार्य करित आहेत. योगाची गरज दिवसेंदिवस वाढतच चालली आहे. प्रत्येक संस्था आपापले अभ्यासक्रम राबवीत आहे. प्रत्येक संस्थेचा अभ्यासक्रम वेगवेगळा आहे, विचारधारा वेगवेगळी आहे. यात एकसूत्रीपणा यावा, योगशिक्षणांत एकवाक्यता यावी, अभ्यासाचे एक स्तरावर प्रमाणीकरण व्हावे यासाठी नाशिक येथील यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाने योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रम २००६ साली सुरू केला. महाराष्ट्रातील अनेक नामवंत योगसंस्था एकत्र आल्या आणि एक अभ्यासक्रम निश्चित केला. योगामध्ये अनेक प्रकारच्या प्रक्रिया आहेत, त्याची व्यवस्थितरित्या निवड करून सर्वसमावेशक, जनसामान्यांना स्वीकृत होईल, त्याचा त्यांना फायदा होईल असा अभ्यासक्रम आराखडा तयार केला गेला आहे.

१.२ योग शिक्षणातील योगिक प्रक्रिया

तसेच वरील अभ्यासक्रम शिकविणारा योगशिक्षक हाही योगाचे सखोल शिक्षण असलेला अपेक्षित आहे. जसा १० वीच्या वर्गासाठी १०वी शिकलेला शिक्षक योग्य नाही, त्यासाठी एम.ए., एम. एस्सी., एम. एड., बी.एड. झालेला शिक्षक असेल तरच तो १० वीचा अभ्यासक्रम योग्य रितीने शिकवू शकेल. योगशिक्षणातही हेच तत्त्व लागू आहे. योगशिक्षकाने प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण करून शिक्षणशास्त्राच्या आधारे योगशिक्षण कसे द्यावे याची त्याला

पुरेपूर जाण असणे आवश्यक आहे. यासाठी यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाने योगशिक्षक प्रशिक्षणाचे तंत्र विकसित केले आहे.

योगातून शरीर, मन, आत्मा, भावना यांचा विकास साधून जीवाचे शिवाशी मिलन करणे हा महत्त्वाचा उद्देश आहे. हा विकास वेगवेगळ्या प्रक्रियांच्या माध्यमातून साधला जातो. शिक्षणाच्या दृष्टीने प्रक्रियांचे प्रकार खालीलप्रमाणे आहेत.

(१) आसने, (२) प्राणायाम, (३) शुद्धिक्रिया, (४) बंध-मुद्रा, (५) ध्यान, (६) नीतिमूल्यशिक्षण. या प्रक्रियांचा आपण ढोबळ मार्गदर्शक म्हणून विचार करू या.

(१) आसने : आसन म्हणजे अशी शारीरिक स्थिती की यातून सांधे, स्नायू, ताणले-दाबले जातात. मज्जा स्नायविक संतुलन साधले जाते; स्नायू-सांधे लवचीक होऊन त्यातील मलाचा निचरा होतो. दुसरे महत्त्वाचे कार्य म्हणजे मनाची व शरीराची स्थिरता साधणे. यालाच पतंजली स्थिरसुखमासनम् व 'ततो द्वंद्वानभिघातः' असे म्हणतात. शारीरिक पातळीवर केल्या जाणाऱ्या आसनातून मनाची स्थिरता, शांतता साधणे ही योगाची किमयाच आहे. आसनातून स्थिरता, सुखकारकता साधत मनाची स्थिरताही साधता येते. सावकाश हालचाली व हालचालींना श्वसनाची जोड व या सर्वांत मनाची उपस्थिती, अशी सर्वांची सांगड घालत शारीरिक स्तरावरची आसने मानसिक पातळीवर आणून मनाला अनंत समापत्तीच्या दिशेने नेणे हे आसनातून साध्य करावयाचे आहे. वरील सर्व परिणाम साधण्यासाठी आसने ही सहज करता आली पाहिजेत. आसनस्थिती घेणे-सोडणे या हालचाली सावकाश, लयबद्धतेने करणे आवश्यक आहेत. त्याला श्वसनाची जोड देणे आवश्यक आहे. आसनस्थिती घेतल्यावर प्रयत्नपूर्वक शिथिलीकरण करून स्थिरता व सुखकारकता साधता येणे आवश्यक आहे. आसन करताना कोणतेही झटके, गती टाळणे आवश्यक आहे. आसने ही व्यायामाच्या स्तरावर जाणार नाहीत अशी काळजी घेणे आवश्यक आहे. आसनातून थकवा न जाणवता उत्साह वाटला पाहिजे.

आसनांच्या पूर्वस्थितीवरून आसनांचे ४ प्रकार आहेत. (१) शयनस्थितीतील आसने, (२) बैठकस्थितीतील आसने, (३) विपरीतशयनस्थितीतील आसने, (४) दंडस्थितीतील आसने.

उपयुक्ततेच्या, परिणामाच्या दृष्टीने आसनांचे तीन प्रकार आहेत. - (१) ध्यानात्मक आसने, (२) आरोग्यात्मक आसने, (३) विश्रांतिकारक आसने.

(१) ध्यानात्मक आसने : ही आसने बैठकस्थितीतील असून या आसनांत दीर्घ काळपर्यंत सुखनैव राहता येणे आवश्यक आहे. तसेच या आसनातून समकायशीरोग्रीव

अशी शरीराची अवस्था साधता येते. पाठीचा कणा या आसनांत सहजपणे ताठ ठेवता येऊ शकतो. पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन, इ. आसने या वर्गात मोडतात.

(२) आरोग्यात्मक आसने : यात वेगवेगळ्या ठिकाणचे स्नायू ताणले-दाबले जातात. त्यामुळे स्नायू मजबूत, लवचीक बनतात व त्या त्या भागाची, सांध्यांची कार्यक्षमता सुधारते. हात, पाय, पाठ येथील स्नायूंना बळकटी येते. पोटाचे, छातीचे स्नायू ताणले-दाबले गेल्याने पोट, छाती यांच्या पोकळीत असणाऱ्या अवयवांवर परिणाम होऊन त्यांची कार्यप्रणाली सुधारते. तसेच मज्जास्नायविक संतुलन साधले जाते. एकूणच शारीरिक आरोग्य चांगल्या प्रकारे साधले जाते.

(३) विश्रांतिकारक आसने : या आसनातून शरीर व मन यांना विश्रांती दिली जाते. सजगतेने, प्रयत्नपूर्वक केलेले आसनातील शिथिलीकरण थोड्या वेळात चांगली विश्रांती देतात.

प्राणायाम प्रक्रिया : प्राणायाम ही श्वसनाशी संबंधित प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेमध्ये श्वसन प्रणाली सुधारते. प्राणशक्तीवर नियंत्रण आणले जाते व हळूहळू मज्जासंस्था आणि मनावर नियंत्रण आणले जाते. प्राणायामाची प्रक्रिया अशी आहे की जिचा शरीरावर व मनावर लागलीच परिणाम होतो. आसनांचे परिणाम जाणवायला काही कालावधी लागतो, मात्र प्राणायामाचे परिणाम लगेचच दिसून येतात. हा परिणाम विशेषतः मानसिक स्तरावर दिसून येतो. मनाची चंचलता अस्थिरता जाऊन ते स्थिर, शांत होऊ लागते व ही मनाची एकाग्र शांत अवस्था पुढे ध्यानासारखी प्रगत साधना करण्यासाठी उपयोगात आणली जाते.

श्वसनक्रियेच्या तीन अवस्था असतात. श्वास घेणे, श्वास सोडणे व या क्रियांमधील काही क्षणाची श्वास थांबण्याची अवस्था होय. यालाच योगामध्ये पूरक, रेचक व कुंभक म्हणतात. पूरक, रेचक, कुंभक हे सजगतेने नियंत्रित केले जातात. मात्र हे नियंत्रण हळूहळूच येते. म्हणूनच सुरुवातीला श्वसनावर नियंत्रण मिळवावे लागते. विशेषतः यातील रेचकाची क्रिया प्रयत्नपूर्वक नियंत्रित करावी लागते. श्वास सोडण्याची क्रिया ही आपोआप होणारी क्रिया असल्याने त्यावर नियंत्रण आणण्यास वेळ लागतो. रेचकाची क्रिया पूरकापेक्षाही दीर्घ करणे अपेक्षित आहे. अभ्यास वाढवत हे प्रमाण १:२ एवढे आणावयाचे आहे.

असे पूरक रेचकावर नियंत्रण आले की मग कुंभक व इतर प्राणायाम प्रकारांचा अभ्यास करावा. सर्व प्रकारच्या प्राणायामाचा अंतिम उद्देश स्वायत्त मज्जासंस्था व मनावर नियंत्रण आणणे आहे. मनाची शांत, एकाग्र अवस्था साधून ते धारणासु च योग्यता मनसः। या पातळीवर आणून मनाला ध्यानधारणेत गुंतवायचे आहे.

शुद्धिक्रिया : हठप्रदिपिकेत शुद्धिक्रिया दुसऱ्या अंगात (प्राणायाम) सांगितल्या आहेत, तर घेरंड संहितेत शुद्धिक्रिया हे पहिलेच अंग आहे. या ६ प्रकारच्या आहेत.

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतित्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभाति श्चैतानि षट्कर्माणी प्रचक्षते ॥ ह. प्र. २-२२ ॥

या धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौली, कपालभाती. या शुद्धिक्रियांचे आणखी उपप्रकार आहेत. या शुद्धिक्रियांमधून आंतरेंद्रियांच्या कार्यावर वेगवेगळ्या प्रकारे नियंत्रण मिळविले जाते. अवयवांची, पेशींची कार्यप्रणाली सुधारून त्याची कार्यक्षमता वाढविली जाते. काही अनैच्छिक क्रियांवर ऐच्छिक नियंत्रणही या क्रियांमधून मिळविले जाते. या शुद्धिक्रिया काही ठिकाणच्या स्नायूंच्या विशिष्ट हालचाली करून किंवा हवा, पाणी, इ. नित्य सहज उपलब्ध पदार्थांचा वापर करून केल्या जातात. शरीरांत अशुद्धी तीन मार्गांनी येते. श्वसनमार्ग, अन्नमार्ग, नाक, घसा, फुफुसे, श्वासवाहिन्या, तोंड, अन्ननलिका, जठर, लहान आतडे, मोठे आतडे, गुदद्वारापर्यंत हे मार्ग स्वच्छ केले जातात. ज्ञानेंद्रियांच्या विषयांच्या माध्यमातून मनात अनेक विकल्प तयार होतात ते त्राटक क्रियेच्या माध्यमातून दूर केले जातात. या शिक्षणक्रमात अनेक शुद्धिक्रियांचा समावेश करण्यात आलेला आहे.

बंध आणि मुद्रा : बंध हे प्राणायामातील कुंभक करण्यासाठीचा विशेष घटक आहे. कुंभक करताना जालंधर, मूल व उड्डियान बंध लावणे आवश्यक आहेत, त्याशिवाय प्राणायाम पूर्ण होऊ शकत नाही. एखाद्या भागातील स्नायू हे आकुंचन करून ते थोडा वेळ त्या स्थितीत ठेवणे म्हणजे ही बंधाची क्रिया होय. यामुळे त्या भागातील मलाचे निस्सारण होऊन रक्तपुरवठा सुधारतो, स्नायूंची पुष्टी होते व एकूणच शरीरावर चांगला परिणाम होऊन आरोग्य सुधारते व मन शांत होते. हठप्रदिपिकेत बंध व मुद्रा या एकच सांगितल्या आहेत. या बंधांना मुद्राच म्हटले आहे. बंधामुळे प्राणशक्तीचे वहन व्यवस्थित होण्यास मदत होते. मुद्रा या हाताच्या रचनेतून, चेहऱ्यावरील हावभाव, डोळ्यांच्या हालचालींनी किंवा आसनसदृश क्रियांनी केल्या जातात. मुद्रामुळे ऊर्जेची मंडले तयार होऊन तिचे बहिर्गमन थांबविले जाते. तिचा परिणाम विशेषतः मज्जासंस्थेवर होतो. मुद्रांचा वापर विशेषतः प्राणायाम व ध्यानप्रक्रियेत केला जातो. अध्यात्मातील प्रगतीत मुद्रांना विशेष महत्त्व आहे.

धारणा-ध्यान : धारणा, ध्यान, समाधी या अंतरंगाच्या प्रक्रिया आहेत. यांनाच एकत्रितपणे संयम म्हटले जाते. समाधी हे योगाचे अंतिम ध्येय आहे. मात्र समाधी अवस्थेत येण्यासाठी धारणेपासूनच सुरुवात करावी लागते. प्राणायामातून एकाग्र झालेले व प्रत्याहारातून इंद्रिय विषयातून मुक्त झालेल्या मनाला धारणा, ध्यानाकडे वळविले म्हणजे मनाची अधिकाधिक शांती, विचारांची निसंदिग्धता साधता येते. मन एकाच

गोष्टीवर एकाग्र होऊन ज्ञानाची पातळी अधिकाधिक वाढीस लागते. ध्यानातून 'स्व'ची ओळख होते. आपले आचार, विचार याविषयी अधिक सजगता निर्माण होते. अधिक समग्र व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होते.

नीतिमूल्य प्रशिक्षण : माणूस हा सामाजिक प्राणी आहे. समाजाशिवाय तो जगूच शकत नाही. प्रत्येक मी ने समाज बनत असतो. या समाजात वावरताना काही नीतिमूल्ये पाळणे आवश्यक आहे. त्यामुळे स्वतःबरोबर समाजाचेही कल्याण साधता येते, समाज टिकून राहिल. याच नीतिमूल्यांना योगात यम-नियम म्हटले आहे. यम म्हणजे समाजात वावरताना पाळावयाची बंधने, तर नियम म्हणजे व्यक्तिगत जीवनात पाळावयाची काही बंधने किंवा काही गोष्टी, जेणेकरून एक आदर्श जीवनशैली माणसाने जगावी. गीतेत त्यालाच योगःकर्मसु कौशलम् असे म्हटले आहे. योग ही केवळ आसन प्राणायाम प्रणाली नसून ती एक आदर्श जीवन जगण्याची कला आहे. योग सर्वांसाठी आहे. सर्व जण यमनियम पाळतच असतात. परंतु याविषयी अधिक सजगता साधकांत आणणे हे योगशिक्षणातून होणे आवश्यक आहे. ही नीतिमूल्येसुद्धा मनावर खूप खोलवर परिणाम करून जातात. योगातून मन घडविणे हेच योगाचे अंतिम लक्ष्य आहे.

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाने योगाच्या सर्वच अंगांचा खोलवर विचार करून योगशिक्षण हे चांगल्या रितीने समाजात मुरावे यासाठी प्रयत्न केलेला आहे. हल्ली योगाचे जुजबी ज्ञान घेऊन, अर्धवट ज्ञान घेऊन अनेक ठिकाणी योगशिक्षण दिले जाते. त्याचा विपरीत परिणाम होऊ शकतो. काळाची गरज लक्षात घेऊन यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाने शास्त्रशुद्ध योगाचे शिक्षण कसे देता येईल याचा संकल्प केला. अनेक योगतज्ज्ञांनी एकत्र येऊन सर्वसमावेशक अशा अभ्यासक्रमाची रचना केली. सर्व ग्रंथांचा समग्र विचार करून समाजातील प्रत्येक घटकाला भावेल असा अभ्यासक्रम तयार केला. तो लोकांपुढे नेण्यासाठी योगशिक्षक पदविकेचा अभ्यासक्रम सुरू केला. या शिक्षकांच्या माध्यमातून योगगंगा प्रत्येकाच्या घरी जावी असा संकल्प केला. चांगले योगशिक्षक तयार होण्यासाठी, शास्त्रशुद्ध ज्ञान देण्यासाठी अनेक संस्थांना आपल्या छात्राखाली आणले. त्यांत एकसूत्रीपणा आणला. ज्ञानगंगेबरोबर योगगंगाही यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठातील योगशिक्षकांच्या माध्यमातून केवळ भारतातच नव्हे तर जगभर पोहचून जगात मैत्रीचे पर्व सुरू करतील. भारताच्या सनातन ऋषीमुनींची वसुधैव कुटुंबकम् । ही उदात्त संकल्पना प्रत्यक्षात यायला वेळ लागणार नाही.

१.३ योग शिक्षणाची उद्दिष्टे

योगशास्त्र हे भारतात निर्माण झालेले शास्त्र असून

जगला मिळालेली ही अद्वितीय देणगी होय. मानवाच्याच नव्हे. तर संपूर्ण विश्वाच्या कल्याणासाठी निर्माण झालेले हे शास्त्र आजच्या विज्ञान युगालाही पडलेले एक कोडे आहे. आणि म्हणूनच जगभर त्याविषयी संशोधन चालू आहे. योगशास्त्राचा महिमाच असा आहे की मानवी जीवनाच्या कोणत्याही टप्प्यामध्ये त्याची फार मोठी भूमिका आहे. आजचे गतिशील जीवन दिशाहीन होत चालले आहे. त्यामुळे अनेक जणांची दुर्दशा होत चालली आहे. अशा दुर्दशा आणि दिशाहीनांना एकमेव आशा आणि दिशा आहे ती योगाची. योग ही सुखी जीवनातील कामधेनू आहे, हे सर्वांना पटत आहे. योगाभ्यास अनेक समस्या सोडवतो हे सर्वमान्य झाले आहे. म्हणून अनेक जण योगाकडे वळत आहेत व त्याचा फायदाही घेत आहेत. अर्थात साधकांची उद्दिष्टे पूर्ण करण्याचे काम योगशिक्षकांकडे येते. योगशिक्षक हे काम योगसंस्थेच्या माध्यमातून करित असतो. संस्थेलाही योगाचा प्रचार-प्रसार समाजात करून योगाविषयीचे गैरसमज दूर करून समाजाचे आरोग्य सुधारणे हे काम करणे कर्तव्यासारखे आहे. मुख्य म्हणजे एकच योगशिक्षक अनेक साधकांची अनेक प्रकारची उद्दिष्टे पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करित असतो. त्यामुळे योगशिक्षकाने विद्यार्थ्यांची काय काय उद्दिष्टे आहेत हे समजावून घेणे आवश्यक आहे.

विद्यार्थ्यांची उद्दिष्टे

योगवर्गासाठी येणारे साधक हे वेगवेगळ्या वयाचे, निरोगी, आजारी, महिला, पुरुष, तरुण, अशा सर्वच स्तरांवरचे असतात. त्यामुळे त्यांची उद्दिष्टेही वेगवेगळीच असतात.

व्याधींचे निराकरण

या गटातील बरेच जण शारीरिक व्याधीच्या निराकरणासाठी आलेले असतात. त्यांचे विकार बरेच जुनाट झालेले असतात. अनेक ठिकाणी उपचार घेऊनही बरे न झाल्याने शेवटी कोणाकडून तरी ऐकून योगाने रोग बरा होतो म्हणून आशेने आलेले असतात. गोळ्या, औषधे, इंजेक्शन घेऊन कंटाळलेले असताना किंवा औषधांचे दुष्परिणाम यांचे बळी ठरलेले असतात. त्यामुळे इतरांच्या अनुभव कथानकावरून योगाकडे वळलेले असतात. बरेच जण वर्गात आपल्याला असलेला शारीरिक विकार योगशिक्षकाला सांगूही शकत नाही. किंवा त्याचा फॉर्ममध्ये उल्लेखही करत नाही. अशा वेळी काही प्रक्रियांचा त्यांना त्रास होऊ शकतो. म्हणूनच योगशिक्षकाने कोणीतरी प्रक्रिया शिकवताना सावधगिरी सांगणे फार महत्त्वाचे आहे. तसेच साधकाला काय आजार आहे त्याप्रमाणे मार्गदर्शन करावे.

साधकांना आपला आजार १०० टक्के बरा व्हावा असे अपेक्षेने वाटते. पण ती पूर्ण होईल की नाही हे कोणीच सांगू शकत नाही. दिलासा मात्र दिला जाऊ शकतो

की आजाराची तीव्रता नक्कीच कमी होईल. सतत योगाभ्यास केल्यास हळू-हळू आजार बरा होऊ शकतो. मात्र याचा कालावधी कोणी सांगू शकत नाही. योगशिक्षकाने साधकास योगाभ्यासाची कायम प्रेरणा देऊन साधकाला प्रेरित करावे. साधकालाही हळूहळू आजार बरा होत आहे, असे वाटते व ते त्या योगाशी समरस होतात. पाठदुखी, उच्चरक्तदाब, हृदयविकार. ॲसिडिटी, मलावरोध, दमा, सर्दी, सांधेदुखी, त्वचाविकार इ. जुनाट विकारामध्ये योगाचा परिणाम फार चांगला दिसून येतो. साधक स्वतःच आराम कसा मिळाला हे अनुभवातून सांगतात. हेच योगशिक्षकाचे खरे यश होय.

मानसिक स्वास्थ्य

हल्लीचे जीवन हे गतिमान व तणावयुक्त आहे. सर्वच क्षेत्रात अत्यंत स्पर्धा आहे. त्यामुळे मानसिक संतुलन वारंवार बिघडते. त्यामुळे नैराश्य, चिडचिड, डोकेदुखी, कामात, अभ्यासात मन एकाग्र न होणे व इतर मानसिक बदल लक्षणे दिसून येतात. त्यापासून सुटका करून घेण्यासाठी अनेक जण योगाकडे वळू लागले आहेत.

हल्ली डॉक्टर्ससुद्धा रुग्णांना याबाबत योगाभ्यासाचा सल्ला देतात व अनेकांनी हळूहळू आपल्या वागणुकीत सकारात्मक बदल होत असल्याची आठवडाभरात जाणीव होते आहे, असे अनुभव सांगतात. आपणच काहीतरी चुकत असल्याची जाणीव साधकास होऊ लागते. हे योगाभ्यासाने शक्य आहे हे त्यांना पटते. त्याचे महत्त्व योगशिक्षकाने त्यांना पटवून देणे महत्त्वाचे होय.

कुतूहल

काही साधक हल्ली वाचून, ऐकून सर्वसाधारण आरोग्य चांगले असतानाही योगवर्गावर येतात ते आपले स्वास्थ्य चांगले राहावे म्हणूनच. इतरांच्या सल्ल्याने, अनुभवाने त्यांच्यात योगाभ्यास करण्याचे कुतूहल जागे होते. काहीही समस्या नसताना योगासाठी येणाऱ्या काही दिवसांतच आपणात काही चांगले बदल होत असल्याची जाणीव होते. त्यांच्यात, आनंद, हरहुन्नरी, उत्साह वाढून सकारात्मक ऊर्जा वाढते. त्यांना आपण योगात काही कार्य करावे अशी भावना निर्माण होते. अशा साधकांना हेरणे, त्यांना पुढच्या अभ्यासासाठी प्रेरित करणे, हळूहळू त्यांना संस्थेच्या कार्यात ओढणे, काम आहे व अशा लोकांत जिज्ञासा निर्माण करणे योगशिक्षकाचे काम आहे.

फॅशन म्हणून योग

हल्ली सगळीकडे योगाचा खूप बोलबाला झालेला आहे. योगाला जाणे किंवा योगा करणे हे प्रतिष्ठेचे लक्षण मानले जाते किंवा ती एक फॅशन झालेली आहे. आपल्या

निकटचे लोक योगाला जातात, आपणपण जाऊन पाहू या अशी त्यांची मानसिक धारणा असते. आपण योगाला का जात आहोत, आपल्याला काय मिळायचे आहे याविषयी मनात कोणतीही जाणीव त्यांना नसते किंवा केवळ विरंगुळा म्हणूनही येतात. हे लोक वर्गात फार आत्मीयतेनेही योगाभ्यास करताना आढळत नाही. वर्गात वेळेवर व नियमितपणे येत नाहीत. तरीसुद्धा ते योगाला नियमित आले तर त्यांचा कसा फायदा होईल, त्यांच्या जीवनात बदल कसा होऊ शकतो हे शिक्षकांने त्यांना पटवून देणे महत्त्वाचे आहे. अशा लोकांशी शिक्षकाने तुटकपणे न वागता मित्रत्वाच्या भावनेने वागविले तर असे लोक नक्कीच योगाकडे चांगल्या दृष्टीने पाहू शकतील त्यांना योगाविषयी गोडी लागेल. योगाविषयी सकारात्मक दृष्टीने वाटचाल होऊन महत्त्व वाढेल.

योगशास्त्र जिज्ञासापूर्ती

काही जणांना योगाविषयी थोडेफार ज्ञान असते. वर्तमानपत्र, मासिके, पुस्तके यांतून थोडेफार ज्ञान त्यांनी मिळवलेले असते. अधिक ज्ञान मिळविण्यासाठी ते योगवर्गात प्रवेश घेतात. योगाविषयी अधिक ज्ञान मिळण्यासाठी त्यांची जिज्ञासा असते, किंवा त्यांच्याविषयी ते शिक्षकांना अधिक माहिती विचारतात. योगशिक्षक हा त्यांच्यासाठी प्रमाण असतो. त्यामुळे अशा लोकांची जिज्ञासापूर्ती करणे हे शिक्षकाचे काम असते. म्हणजेच शिक्षकाला योगाचे सखोल ज्ञान असणे महत्त्वाचे ठरते. योगाचे वाचन असले पाहिजे. स्वतःचे ज्ञान वाढवून साधकाची जिज्ञासापूर्ती करावी. जे माहित नाही त्याविषयी खोटेनाटे न सांगता खरे ज्ञान द्यावे. खोटी माहिती देऊन साधकाची दिशाभूल करू नये असे योगाभ्यास सांगतो. तसे न केल्यास कधी ना कधी अज्ञानाचे पितळ उघडे होऊन साधकाच्या नजरेतून शिक्षक उतरू शकतो. चुकीची माहिती न देता वरिष्ठाना विचारून सांगतो असे सांगितले तर साधकाच्या मनात शिक्षकाच्याप्रति आदरभाव वाढतो. शिक्षकालाही अधिक अभ्यास करण्याची प्रेरणा मिळेल.

योगशिक्षक होण्यासाठी

हल्ली योगाचा प्रचार खूप जोरदार चालू आहे. रचना सामान्य लोकही योगाकडे वळून आपले आरोग्य चांगले राखण्याठी प्रयत्न करीत आहेत. तसेच सरकार दरबारी योगाविषयी चिंतन चालू असून योगशिक्षणाच्या प्रसारासाठी सरकार प्रयत्नशील झाले आहे. प्राथमिक शाळेपासूनच योगशिक्षणाला सुरुवात करून मुलांचे व्यक्तिमत्त्व घडवणे ही काळाची गरज ठरत आहे. तसेच कारखाने, ऑफिसेस येथेही कर्मचाऱ्यांची उत्पादनक्षमता वाढविणे व आरोग्य सुधारणे यासाठी योगाचा उपयोग केला जातो. तणाव नियोजनही

योगाच्या माध्यमातून अधिक सुखकर होत आहे. त्यामुळे शास्त्रशुद्ध योगशिक्षकांची निकड भासू लागली आहे. त्यामुळे योगशिक्षक हाही एक व्यवसाय होऊ पाहात आहे. परदेशातूनसुद्धा योगशिक्षकांची मागणी येऊ लागली आहे. त्यामुळे त्यात व्यावसायिक दृष्टिकोन आला आहे. तरुणांना ही एक विशेष संधी उपलब्ध होत आहे. आता यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रमाचा दर्जाही आंतरराष्ट्रीय पातळीचा आहे. म्हणून बरेच जण योगाकडे वळत आहेत. अशा इच्छुक साधकांना योगशिक्षकांनी प्रेरणा द्यावी. मात्र पुढचे प्रगत वर्ग यासाठी आवश्यक आहेत याची जाणीव त्यांना करून द्यावी. विद्यापीठाच्या दर्जाविषयी त्यांना सांगावे. आपली संस्था त्यासाठी काय काम करते हे त्यांना सांगून योगशिक्षक अभ्यासक्रमसाठी त्यांना तयार करावे. संस्थेच्या कामामध्ये त्यांना हळूहळू सामील करून घ्यावे. योगातून समाजसेवेचा आनंद किती असतो, हे त्यांना पटवून देणे हे योगशिक्षकांचे काम आहे. योगातून निरपेक्ष वृत्तीनेच सहज समाजसेवा होऊ शकते.

१.४ योगशिक्षकांची उद्दिष्टे

विद्यार्थ्यांची उद्दिष्टे पूर्ण करणे : विद्यार्थी या कारणासाठी योगवर्गात येतात, या उद्दिष्टांसाठी येतात, या समस्यापूर्तीसाठी येतात त्यांचे निराकरण करणे हे सर्वात पहिले व महत्त्वाचे शिक्षकाचे उद्दिष्ट आहे. अनेकांची अनेक उद्दिष्टे पूर्ण करणे हे एका शिक्षकाचे काम आहे, त्या विद्यार्थ्यांच्या उद्दिष्टपूर्तीसाठी त्याने सतत प्रयत्नशील राहिले पाहिजे. विद्यार्थ्यांची उद्दिष्टे शिक्षकाने आधी जाणली पाहिजेत, त्यांचा अभ्यास केला पाहिजे व तो अभ्यासक्रमाच्या चौकटीत बसवून विद्यार्थ्यांना कशी मदत करता येईल याचा विचार शिक्षकाने केला पाहिजे. साधकांच्या शारीरिक, मानसिक समस्या बऱ्याच अंशी प्राथमिक योगसाधनेतून पूर्ण होतील अशीच या अभ्यासक्रमाची रचना करण्यात आलेली असते व तशी हळूहळू अनुभूती साधकांना येऊ लागते. प्राथमिक अभ्यासक्रमाची व्यवस्थित अंमलबजावणी शिक्षकाने करणे हे फार महत्त्वाचे कार्य आहे. कोणती प्रक्रिया कोणत्या समस्येसाठी उपयुक्त आहे, हे परिणामकारकरित्या सांगितले, करून घेतले तर साधकांना लवकर अनुभूती मिळते. एखादी प्रक्रिया एखाद्या साधकासाठी वर्ज्य असेल तर तेही आवर्जून सांगणे शिक्षकाचे काम आहे. काही वेळा अशी सावधगिरी वैयक्तिकरित्या सांगावी लागते. म्हणजे त्या प्रक्रियेचा त्यांना त्रास होणार नाही. यासाठी शिक्षकाने वर्गात सतत सतर्क राहणे फार महत्त्वाचे आहे.

योगशिक्षकाची मर्यादा : यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाचा प्राथमिक योगशिक्षक पदविका हा अभ्यासक्रम संस्थेने अतिशय विचारपूर्वक बनविलेला आहे. सर्वसमावेशक

असा हा अभ्यासक्रम असून सर्वसाधारण आरोग्य असलेले सर्वजण करू शकतील असा हा अभ्यासक्रम आहे. सर्वांना करता येईल, मानवेल, फायदा होईल अशा या प्रक्रिया आहेत. हा अभ्यासक्रम म्हणजे योगाचीच सुरुवात असल्याने अभ्यासक्रमाव्यतिरिक्त काही शिकवू नये. एक महिन्याच्या कालावधीत जेवढा अभ्यासक्रम आखून दिला आहे, तेवढेच शिकवावे. ती मर्यादा किंवा चौकट शिक्षकाने ओलांडू नये. जिज्ञासू साधकांना अधिक औत्सुक्य असल्यास त्यांना पुढच्या वर्गासाठी प्रवृत्त करावे. योगाची मर्यादा, व्याप्ती अनंत आहे. द्यावे तेवढे अपुरेच आहे, पण कुठेतरी थांबावे लागते. म्हणून अभ्यासक्रमाची मर्यादा शिक्षकाने ओलांडू नये.

योगाविषयीचे गैरसमज दूर करणे : पूर्वी योगाविषयी अनेक गैरसमज होते. योग हे संन्याशानेच आचरावयाचे शास्त्र आहे, असा गैरसमज असल्याने संसारी लोक योगापासून दूरच राहत होते. मात्र गेल्या २५ वर्षांत योगाचा खूपच प्रसार झाला, अनेक गैरसमज दूर झालेले आहेत. आता लहानथोर मंडळी सर्वच जण योगाकडे वळण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. तरीसुद्धा योग म्हणजे काय, हे अनेकांना अजून कळत नाही. आसन-प्राणायाम केले म्हणजे योगाभ्यास झाला असा आजही गैरसमज योगाविषयी प्रचलित आहे. योग म्हणजे एक आदर्श जीवनशैलीचा मार्ग आहे. योगाची अनेक अंगे आहेत. त्यांचे अनुष्ठान केले म्हणजे योगाचे अनुष्ठान करणे होय. हे सर्वांना पटवून देणे, समजावून देणे हे योगशिक्षकाचे काम आहे. अर्थात हे सर्व एक महिन्याच्या कालावधीत सांगणेही शक्य नाही. म्हणूनच त्यांना प्रगत योगाभ्यासासाठी सतत प्रेरणा देत राहणे आवश्यक आहे. यासाठी आहार-विहार, योगशास्त्राविषयी समज-गैरसमज, अशा विषयांवर व्याख्याने ठेवली की योगाची व्याप्ती फार मोठी असल्याचे साधकांच्या लक्षात येते व त्यांची योगाविषयीची जिज्ञासा अधिक वाढवून योगाविषयी आवड निर्माण होऊ लागते. तसेच योगातून सर्व आजार बरे होतात असाही साधकांचा गैरसमज असू शकतो, तेव्हा आजार बरे होईलच असे आश्वासन न देता आजाराची तीव्रता कमी होऊ शकते, दीर्घकाळ सतत अभ्यास केला तरच आजार बरा होण्याची शक्यता आहे, असे त्यांना स्पष्ट सांगणे आवश्यक आहे. शिक्षक जेवढा अनुभवी असेल तेवढ्या या सर्व गोष्टी साधकांना तो चांगल्या प्रकारे समजावून सांगू शकतो. अनुभवाचे बोल हे अधिक प्रभावी असतात.

योगप्रचार : योगवर्ग घेण्याबरोबरच योगशिक्षकाने योगाचा प्रचार-प्रसार करणे हेही महत्त्वाचे आहे. योगाविषयी समाजात जागृती निर्माण करून सर्वांचे आरोग्य कसे सुधारेल यासाठी योगशिक्षकाने प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. अर्थात हे काम सोपे नाही. वर्गात आलेले साधक यांनाच हाताशी धरणे आवश्यक आहे. त्यांची मदत फारच मोलाची असते.

त्यांनाही योगाचा अनुभव आलेला असतो. त्यांचे अनुभव फार बोलके असतात व तेच प्रभावीपणे अधिक साधक निर्माण करू शकतात. तेच वर्गासाठी अनेकांना प्रोत्साहन देतात. तसेच इतर प्रकारच्या कामातून ते संस्थेला मदतही करू शकतात. योग जागृती निर्माण करण्यासाठी १-२ व्याख्याने योजण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन द्यावे. या पद्धतीने अनेक कार्यकर्ते निर्माण करावेत. त्यांना संस्थेच्या कार्यात सहभागी होण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

योगनिष्ठेचे आचरण : योगशिक्षक हा योगावरील प्रेमांमुळे, श्रद्धेमुळेच योगशिक्षक झालेला असतो. मात्र योगप्रचाराचे कार्य हे त्याला एखाद्या संस्थेच्या माध्यमातून करावे लागते. त्यामुळे योगप्रचार अधिक प्रभावी होतो. त्यामुळे योगप्रचारांत शिक्षक हा फार महत्त्वाचा घटक असतो. कोणाच्यातरी प्रेरणेने तो योगाकडे वळतो, योगशिक्षण घेतो, अधिक जिज्ञासापूर्तीसाठी व समाजसेवेसाठी तो योगशिक्षकही होतो. तो संस्थेसाठी कामही चालू करतो. मात्र काम करताना आपण योगाचे काम संस्थेसाठी करीत आहोत हे भान ठेवावे. हे कार्य करताना व्यक्तिसापेक्षता ठेवू नये, व्यक्तिनिष्ठा ठेवू नये, व्यक्तीसाठी काम न करता योगासाठी काम करण्याची, संस्थेसाठी काम करण्याची भावना ठेवावी. व्यक्तिनिष्ठित कार्य हे फार त्रासदायक ठरू शकते. शिक्षकाच्या प्रगतीमध्येसुद्धा हा फार मोठा अडथळा होऊ शकतो. आपली अस्मिता संस्थेत जपून योगाचे कार्य निष्ठेने करावे. कार्यनिष्ठा फार महत्त्वाची आहे. योगाचे कार्य जेवढ्या श्रद्धेने व निरपेक्ष भावनेने केले जाईल तितका आनंद, समाधान वाढत राहील, मात्र त्यात अर्थकारण, ईर्ष्या, इ. दोष आले की योगशिक्षण योगापासून दूर राहते. साधकांवरील योगसंस्कारांत त्रुटी राहू शकतात, म्हणून योगशिक्षणात, योगप्रचारात शिक्षकाने कार्यनिष्ठ, योगनिष्ठ राहणे आवश्यक आहे.

संस्थेचे उद्दिष्ट : अनेक योगप्रेमी, योगप्रचाराची निकड असलेल्या व्यक्ती एकत्र येऊन योगाची संस्था स्थापन झालेली असते. सुरुवात २-३ व्यक्तींपासून सुरू होऊन योगकार्य करणारे कार्यकर्ते वाढत जातात व योगप्रचाराचे काम अधिक व्यापक होत जाते. समाजातील प्रत्येक घटक, प्रत्येक व्यक्तीपर्यंत योग पोहोचेल असे संस्थेचे ध्येय असते. आबाल वृद्ध, रुग्ण, इ. सर्वांना योग्य होईल असे वेगवेगळे योगाचे अभ्यासक्रम तयार करून योग सर्वांच्या जीवनाचा घटक होईल यासाठी संस्थेला सतत प्रयत्न करावे लागतात. मधुमेह, उच्चरक्तदाब, दमा, अॅसिडिटी, सांधेदुखी, महिलांसाठी, गर्भावतीसाठी, शालेय विद्यार्थ्यांसाठी असे अनेकविध अभ्यासक्रम तयार करून योगात सर्वांना ओढून घेणे हे संस्थेचे उद्दिष्ट असते. योगातून समाजाचे आरोग्य साधणे यासाठी संस्था सतत प्रयत्नशील असते. यासाठी योगशिक्षक असणे आवश्यक आहे व ते आजच्या विद्यार्थ्यांमधूनच निर्माण होतात याची जाणीव संस्थेला ठेवावी लागते. जास्तीतजास्त निरपेक्ष

शिक्षक कसे तयार होतील यासाठीही संस्था प्रयत्नशील असते.

१.५ पुनरावलोकनासाठी प्रश्न

- (१) चार पुरुषार्थांच्या दृष्टीने योगाचे अंतिम ध्येय काय आहे?
- (२) नितीमूल्य शिक्षणाचे महत्त्व सांगा?
- (३) योगशिक्षणाची उद्दिष्टे लिहा.
- (४) योगविद्यार्थ्यांची उद्दिष्टे लिहा.
- (५) योग शिक्षकांची उद्दिष्टे लिहा.

चूक की बरोबर ?

- (१) योग शिक्षणात फक्त विद्यार्थी आणि शिक्षक महत्त्वाचे आहेत.
- (२) फक्त फॅशन म्हणून योग करित नाहीत.
- (३) योग शिक्षकाला विद्यार्थ्यांच्या उद्दिष्टांशी काही देणे-घेणे नसते.
- (४) योगसंस्थेच्या योग शिक्षणात महत्त्वाची भूमिका असणे.
- (५) फक्त निरोगी माणसेच योग करू शकतात.

घटक २ : योगशिक्षण आवश्यकता व महत्त्व

अनुक्रमणिका

- २.१ योगशिक्षण पद्धती
- २.२ अध्यापनाची मार्गदर्शक तत्त्वे
- २.३ योगशिक्षण पद्धती मूलतत्त्वे
- २.४ सामुदायिक योगशिक्षण - गरज व महत्त्व
- २.५ स्वाध्याय

उद्दिष्टे

- योग शिक्षणपद्धतीमध्ये महत्त्वाचे घटक कोणते आहेत, ते आपण बघणार आहोत.
- सामान्यतः शिक्षणाची मुलतत्त्वे ठरवली गेली आहेत. तीच योग क्षेत्रातील शिक्षणाला लागू आहेत. त्यांचा विचार आपण येथे करणार आहे.
- योग शिक्षणाची विविध मुलतत्त्वे ठरविली गेली आहेत. ती कोणती आहेत येथे बघणार आहोत.
- सामुदायिक पद्धतीने योग शिक्षण देण्यात येते. याची गरज काय व महत्त्व काय हे आपण येथील एका प्रकरणात बघणार आहोत.

२.१ योगशिक्षण पद्धती

शिक्षण ही मानवाची एक पायाभूत गरज आहे. शिक्षण कोणत्याही प्रकारचे असो, शाळेत जाऊन घेतलेले असो वा घरच्या घरी काही शिकलेले असो, वा व्यवसायाच्या जागी जाऊन शिकलेले असो, शिक्षण हे ठरावीक पद्धतीनेच दिले जाते. घरी स्वयंपाक शिकविताना आई मुलीला एकदम पोळ्या करायला सांगत नाही. आधी कणकेचे गोळे करायला शिकविले जाते. तिच्या खेळातल्या वस्तूंचा उपयोग करून, पाहून पाहून पोळी लाटण्याचा मुलगी प्रयत्न करते. मग थोडी मोठी, वेडी-वाकडी का होईना पोळी लाटायला शिकते. मग हळूहळू गोलाकार पोळी येऊ लागते. मग भाजण्याचे तंत्र शिकविले जाते. असे हळूहळू संस्कार करतच शिक्षण घेतले जाते. या शिकण्याच्या अनेक टप्प्यांतून काही तत्त्वे आपणांस सहज स्पष्ट होतात व ती सर्वच ठिकाणी लागू होतात. तत्पूर्वी काही शब्दांच्या व्याख्या आपण पाहू या.

शिक्षण म्हणजे काय? - शिक्षण ही विकासाची प्रक्रिया आहे. यातून मिळालेल्या माहितीचा वापर करून जीवन जगताना समोर येणाऱ्या प्रश्नांची उकल करण्याची क्षमता प्राप्त होते. शिक्षण ही प्रगतीची, वाढीची, अनुभवाची, कृतिशील राहण्याची प्रक्रिया आहे. शिक्षणामुळे जीवन हे बहुस्पर्शी होते. जीवनातील अनेक गोष्टींचा अनुभव घेऊन त्यांचा स्वतःच्या, कुटुंबाच्या, समाजाच्या व राष्ट्राच्या विकासासाठी उपयोग करता येतो. शिक्षण घेऊन त्याचा कुठेच उपयोग झाला नाही तर ते व्यर्थ आहे. शिक्षणातून आर्थिक, सामाजिक विकास साधला जाणे आवश्यक आहे.

या शिक्षणाचे दोन घटक आहेत. (१) शिक्षक, (२) विद्यार्थी व दोन प्रक्रिया आहेत. (१) अध्यापन, (२) अध्ययन. अध्यापनाचे काम शिक्षक करतो. अध्ययनाचे काम विद्यार्थी करित असतो. या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणजे शिक्षणाची प्रक्रिया होय.

शिक्षक : अध्यापनाचे काम शिक्षक करतो. अनेक विद्यार्थ्यांना एक शिक्षक ज्ञान देतो. शिक्षकाने मिळविलेले ज्ञान विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने सुघटित करून योग्य तेवढेच ज्ञान त्यांना देणे हे शिक्षकाचे फार मोठे जबाबदारीचे काम आहे. शिक्षक नुसता ज्ञानी असून उपयोग नाही. समोर असलेल्या विद्यार्थ्यांची पातळी पाहूनच विषयाचे उद्बोधन करणे आवश्यक आहे. उदा. प्राथमिक शिक्षणांत विद्यार्थ्यांना शिवाजी महाराज कसे होते हे छोट्या छोट्या गोष्टीतून सांगावे लागते. तर माध्यमिक शिक्षणांत त्याच गोष्टींचा अधिक विस्तार करावा लागतो. त्यांची हुशारी, रणनिती, इ. चा त्यात उल्लेख करावा लागतो. तर महाविद्यालयांत तोच विषय राजकिय, सामाजिक, आर्थिक दृष्टीकोनातून अभ्यासावा लागतो. तर संशोधनासाठी (पीएचडी) आणखी बारीक बारीक गोष्टींचा तपशील पहावा लागतो. हेच तंत्र योगशिक्षणांतही वापरावे लागते. योग वर्गात नुकताच प्रवेश घेतलेल्या साधकाला जर समाधिविषयी सांगितले तर त्याला योगाची आवड निर्माण न होता तो वर्गाला येणेच बंद करेल.

विद्यार्थी : विद्या ग्रहण करणारा तो विद्यार्थी. विद् हा शब्द मूळ शब्द असून त्याचा अर्थ जाणणे आहे. त्यापासून विद्या म्हणजे ज्ञान हा शब्द तयार झाला आहे. विद्यार्जनास जो उत्सुक आहे तो विद्यार्थी होय. विद्यार्थ्यांशिवाय शिक्षकाचे ज्ञानदान व्यर्थ आहे. ज्ञान ही खरं तर देण्याची गोष्ट नाही. ज्ञान हे आतून प्रकट होत असते. विद्यार्थ्याला शिक्षकाकडून दिली जाते ती माहिती होय. () मात्र त्याविषयी ज्ञान () विद्यार्थ्याला आतून होणे आवश्यक असते. पंचज्ञानेंद्रियांच्या माध्यमातून माहिती गोळा केली जाते व ती मनाच्या माध्यमातून मेंदूकडे जाते. तेथे बुद्धिला ज्ञान होते. आलेल्या माहितीचे विश्लेषण (आकलन) बुद्धि करते. त्याची स्मृतीमध्ये साठवण

केली जाते व योग्य वेळी पुनः त्या ज्ञानाचा उपयोग केला जातो. म्हणजे एखाद्या गोष्टीविषयीचे शिक्षण होय.

शिक्षणाची मूलतत्त्वे

शिक्षण हे विशिष्ट पद्धतीने दिले गेले तरच तो विद्यार्थी ग्रहण करू शकेल व त्याचा जीवनांत उपयोग करू शकेल. विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने सर्वकष विचार करूनच ज्ञानदान करावयाचे आहे. हळूहळू त्याच्या ज्ञानाची उंची वाढवत न्यायचे आहे. चांगल्या रितीने त्याने ज्ञान आत्मसात करून घेणे हे फार महत्त्वाचे आहे. त्याला शिक्षणाविषयी सतत आकर्षण वाटत राहिले पाहिजे. शिक्षणाची मूलतत्त्वे ही खालीलप्रमाणे आहेत.

(१) **आवड निर्माण करणे (Law of Readiness)** : लहान मुलांना शाळेत जाण्यासाठी खेळ, खाऊ यांचे आकर्षण दाखवावे लागते. तसेच योगाच्या शिक्षणासाठी देखील अनुभवाच्या कांही चांगल्या गोष्टी सांगल्या लागतात. योगातून मिळणारे फायदे आपल्या अनुभवावरून सांगून त्यांना असणाऱ्या समस्यांविषयी कशी उकल करता येईल हे सांगणे आवश्यक आहे. योगाभ्यासातून त्यांच्या जीवनांत कसा बदल होतो, शारीरिक, मानसिक फायदे कसे होतात हे समजावून सांगितले तर अनेकजण योगशिक्षणासाठी तयार होऊ शकतात. एकदा आल्यानंतर योग्य योगप्रक्रियांची निवड करून यथाकाल त्यांना प्रशिक्षण देऊन त्याविषयी अनुभूति देण्याचे कामही शिक्षकाचे आहे. यासाठी योगशिक्षकही अनुभवी असेल तर लोक त्याच्याकडे पटकन आकृष्ट होतात. एकदा विद्यार्थ्यांना योगाविषयी अनुभूति येऊ लागली कि त्याविषयी त्यांना आवड निर्माण होऊ लागते. साधकाच्या गरजेप्रमाणे शिक्षण दिले तर त्याचा त्यांना अधिक फायदा होऊन त्याविषयी ओढ निर्माण होत राहिल. गरजेप्रमाणे प्रक्रियांची निवड करावी. त्यांची बौद्धिक कुवत ओळखून त्याप्रमाणे शिकविणे महत्त्वाचे आहे. खेड्यातील माणसांबरोबर उगाच जड-संस्कृत भाषा वापरून अध्यापन केले तर ते त्यांना ग्रहण होणार नाही. त्यांच्या भाषेत प्रक्रिया सोपी करून शिकविणे महत्त्वाचे आहे. अशावेळी शब्दांच्या जंजाळात फार पडू नये. विद्यार्थ्यांना विद्याजर्नात योगाचा कसा उपयोग होऊ शकतो हे सांगितले तर अधिक आवडीने ते योगाभ्यास करतील. त्यांचा अभ्यासातील दर्जा उंचावतो आहे असे दिसून आले कि योगाविषयी त्यांना ओढ वाढू लागेल. योगाविषयी आवड, ओढ, प्रेम निर्माण करण्याचे कौशल्य पूर्णपणे शिक्षकाच्या हाती असते. शिक्षकाने आपले कौशल्य पणाला लावणे आवश्यक आहे.

(२) **सराव करणे (Law of Fixation, Repeation)** : योगशिक्षणामध्ये योगप्रक्रियांचा सातत्याने सराव करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. कोणतीही गोष्ट शिकली कि तिचे

सतत अध्ययन, अभ्यास, चिंतन, मनन आवश्यक असते. पुनः पुनः अभ्यास नसेल तर शिकलेल्या गोष्टी विस्मृतीत जातात. योगाच्या बाबतीतही हे लागू पडते. योग प्रक्रियांचा सराव थांबला कि पुनः शारीरिक, मानसिक समस्या तोंड वर काढू लागतात. शारीरिक, मानसिक आळस अधिक प्रभावी होऊन योगापासून दूर जाण्याची प्रक्रिया सुरु होते. योगामुळे झालेला फायदा माहित असूनही त्याकडे पाठ फिरविली जाते. हे असे होऊ नये म्हणून शिक्षकानेच जागृत राहणे आवश्यक आहे. वर्ग चालू असतांना वरचेवर सराव घेणे आवश्यक तर आहेच पण वर्ग कालावधि समाप्ती नंतर त्यांच्या सरावाची सोय करणे ही शिक्षकाची जबाबदारी आहे.

(३) **प्रचिती देणे, अनुभव देणे (Law of Effect)** : घेतलेल्या ज्ञानाची व्यवहारांत प्रचिती येणे, त्याचा व्यवहारांत उपयोग होणे वा अनुभव येणे हेच शिक्षणाचे उद्दिष्ट आहे. योग शिक्षणाच्या बाबतीत आलेला अनुभवच साधकाला पुढे पुढे जाण्यास उद्युक्त करत असतो. योग प्रक्रियांची निवड ही साधकाला सकारात्मक अनुभवाकडे घेऊन जाते. योग्य निवड व मार्गदर्शन हेच योगशिक्षणाच्या यशाचे गमक आहे.

२.२ अध्यापनाची मार्गदर्शक तत्त्वे

अध्यापनाची महत्त्वाची मार्गदर्शक तत्त्वे : अध्यापन, ज्ञानदान हे विद्यार्थ्यांसाठी मुलभ, सुबोध व आनंददायी व्हावे यासाठी कांही गोष्टींचा विचार करणे आवश्यक आहे. सर्व गोष्टींचा साधक बाधक विचार करून अध्यापनाचे काम करणे आवश्यक आहे. विशेषतः सामुदायिक योगशिक्षण देतांना फार काळजी घ्यावी लागते. वर्गात स्त्री-पुरुष, वेगवेगळ्या वयाचे, वेगवेगळ्या क्षेत्रातले, वेगवेगळे शिक्षण घेतलेले, वेगवेगळी बौद्धिक, शारीरिक, मानसिक क्षमता असलेले असा संमिश्र समुदाय असतो. सर्वांना एकच प्रकारचे ज्ञान घ्यायचे असते. त्यामुळे ज्ञानदान हे सर्व समावेशक असे असले पाहिजे, योग्य वातावरणांत झाले पाहिजे. तसेच विषयाची-प्रक्रियेची मांडणी तर्कसंगत व पद्धतशीरपणे झाली पाहिजे. यासाठी कांही मुलभूत तत्त्वेच शिक्षणासाठी मांडली गेली आहेत. ही मुलतत्त्वे म्हणजे शिक्षणाचा पोलादी सांगाडा होय. तसेच योगशिक्षण हे तात्विक व प्रात्यक्षिक अशा स्वरूपांत असते. त्यामुळे सर्वच बाबींचा या सांगाड्यातूनच विचार करून मार्गदर्शन करायचे आहे.

(१) **ज्ञाताकडून अज्ञाताकडे** : विद्यार्थ्यांनि पूर्वी अनेक गोष्टींचा अनुभव घेतलेला असतो. त्या अनुभवातील गोष्टींचा उपयोग केल्यास ज्ञानग्रहण हे अधिक चांगले व प्रभावी होते. ज्ञात गोष्टींचा उपयोग अज्ञात गोष्टी समजून देण्यासाठी

फार चांगला होतो किंवा ती गोष्ट अज्ञाताच्या जवळची असावी. मुलांना एक हा अंक शिकवतांना त्यांच्या खेळातील चेंडू व फळी या ज्ञात गोष्टींचा उपयोग करून घेता येतो. चेंडूच्या शेजारी फळी उभी केली की एक हा अंक पटकन तयार होतो. याचे ज्ञान त्याला पटकन होते, सुलभ, सुबोधकर होतेच शिवाय आनंद देणारेही होते. योगातही ज्ञात गोष्टींचा उपयोग यौगिक प्रक्रियांचे चित्र स्पष्ट करण्यासाठी होत असतो. भुजंगासन म्हटले कि फणा काढलेल्या नागाच्या शरीरासारखी अवस्था होते असे सांगितले कि आसनाचे काल्पनिक चित्र साधक मनांत साकारू शकतो. केवळ शब्दांच्या आधारे चांगले चित्र स्पष्ट करता येऊ शकते. शिवाय नंतर याला प्रात्यक्षिकाची जोड मिळाली कि ९० टक्के लोकांना प्रक्रिया चांगल्या प्रकारे समजू शकते. शिवाय शब्द व कृती यांची सुसंगती असली कि चित्र अधिक सुस्पष्ट होते. करणाऱ्याच्या मनाची तयारी होते. त्या दृष्टीने ती प्रक्रिया आपणांस किती जमेल याचे आडाखे बांधू शकतो. प्रक्रिया शिकवितांना छोटे छोटे टप्पे नीट सांगितले कि प्रक्रियेतील सुलभतेचा साधकाला अंदाज येऊ शकतो.

- (२) **सोप्याकडून अवघडाकडे** : हे तत्व योगशिक्षणाच्या बाबतीत फार महत्त्वाचे आहे. योगाभ्यासात शारीरिक कृती ही जास्त महत्त्वाची असल्याने शरीराला कमीतकमी त्रास होईल याकडे शिक्षकाला लक्ष देणे आवश्यक आहे. सुरुवातीला शरीराला सवय नसल्यामुळे एकदम अवघड प्रक्रिया घेतली तर ती नीट करता येणार नाही व स्नायू, सांधे दुखावले जाऊन योगाभ्यास थांबेल. यासाठी रोज होणाऱ्या हालचालींच्या जवळपास सदृश असणाऱ्या हालचालींनी सुरुवात करून हळूहळू प्रगत प्रक्रिया शिकवाव्यात. सुरुवातीलाच साधकाला अर्धमत्स्येंद्रासन शिकविले तर ते समजणार नाही व करायलाही जमणार नाही व कदाचित पाठीचे स्नायुही दुखावले जातील. यासाठी त्याच्याकडून सुरुवातीला योगासनपूर्व हालचालीतील डावीकडे, उजवीकडे वळण्याच्या हालचाली घेऊन नंतर बैठकस्थितीतील वक्रासन १ व २ या प्रक्रिया शिकवून नंतर अर्धमत्स्येंद्रासन शिकवावे. या टप्प्यातून शिक्षण दिल्यास शरीर व मनाची तयारी चांगली होऊन प्रक्रियेचे लाभही साधकाला जास्तीत जास्त मिळतील.
- (३) **सूक्ष्माकडून स्थूलाकडे** : पूर्णांशाकडून दृ अंशतः दृपूर्णांशाकडे = एखादा अवघड विषय विद्यार्थ्यांना शिकवायचा असेल तर तो एकदम शिकवून त्यांना कळणार नाही. त्या विषयाचे तुकडे तुकडे करून एकेक तुकडा शिकवून, समजावून सांगत पूर्ण प्रक्रिया हळूहळू आत्मसात करवून घ्यावी लागते. जसे, गाडी बनवायची असेल तर

तिचे सर्व भाग आधी गोळा करून त्यांची योग्य रितीने जुळवणी करून, ते योग्य रितीने फिट करावे लागतात. मगच गाडी तयार होते. तसे योगातील कांही मोठ्या प्रक्रिया भागशः शिकवून, तिचा सराव करून मग त्यांची जुळवणी करून सलग सराव करावा लागतो. म्हणजे विद्यार्थ्यांना ते बौद्धिक व मानसिक दृष्ट्या त्याचे चांगले आकलन होते शिवाय शरीरही टप्प्याटप्प्यातून ह्या प्रक्रियेसाठी तयार होत जाते. उदा. योगातील सूर्यनमस्कार ही प्रक्रिया आपण पाहू या. ही बरीच मोठी (शारीरिक दृष्ट्या) प्रक्रिया आहे. ही प्रक्रिया दहा आसनांची साखळी असून त्याला मंत्रांची व श्वसनाचाही जोड आहे. हे सर्व नविन विद्यार्थ्यांना एकदम सांगितले तर त्यांच्या फारसे कांही लक्षांत न येता प्रक्रिया अवघड वाटेल व ती टाळण्याकडे त्यांचा कल राहिल व शारीरिक असमर्थताही निर्माण होईल. यासाठी त्या प्रक्रियेचे ४-५ टप्प्यांत विभाग केले व एकेक शिकविले तर ते सोपे जाते यासाठी सूर्यनमस्काराच्या दहा अवस्था दोन भागांत शिकवाव्यात. पहिल्या भागातील ४ अवस्था समजावून सांगून, प्रत्यक्ष दाखवून ४-५ वेळा करून घेऊन विश्रांती (शवासन) द्यावे. मग नंतर १-१० अवस्था पुनः २-३ वेळा सलग करून घ्याव्यात. (५-१० अशा घेऊ नयेत.) पुनः विश्रांती द्यावी. पहिल्या दिवशी एवढेच शिकवावे, नंतर दुसऱ्या दिवशी मंत्राची जोड, श्वसनाची जोड शिकवून त्याचे महत्त्व सांगून, पूर्ण सूर्यनमस्कार घालून घ्यावा. असे टप्प्याटप्प्यातून दिलेले ज्ञान चांगले समजावता येते व विद्यार्थ्यांनाही चांगले समजते.

- (४) **मूर्ताकडून अमूर्ताकडे** : ही नैसर्गिक अशी ज्ञानग्रहण प्रक्रिया आहे. रोजच्या व्यावहारिक गोष्टीतून अमूर्ताचा प्रवास होत असतो. विशिष्ट परिभाषेकडे जाता येते. मुलांना एकदम पाटीवर बेरीज-वजाबाकी अशा अमूर्त प्रक्रिया शिकविल्या तर कळणार नाहीत. पण जर ठोकळे, मणि किंवा व्यवहारातील अन्य साधनांचा उपयोग करून शिकविले तर बेरीज-वजाबाकी इ. अमूर्त संकल्पना त्यांच्या लक्षांत येतात मग ते ज्ञान पाटीवर मुलांना उतरवता येते. तसेच कांही गोष्टी कृतीवरून समजतात, त्यांना मूर्त असे स्वरूप नसते. जसे, शिवाजीचा पराक्रम किंवा एखाद्याचे प्रेम त्याच्या कृतीतून, बोलण्यातून हावभावावरून समजते. हे गुण अवगुण अमूर्त असतात, ते कृतीतूनच समजतात. जो करेल त्यालाच त्याची अनुभूति येणार आहे. योगासने केल्यानंतर शारीरिक आरोग्याची जाणीव होते, छोट्या छोट्या शारीरिक तक्रारींचे निवारण होते. तर प्राणायामाच्या अभ्यासातून मानसिक शांतता, एकाग्रता लाभते. हे दाखवता येत नाही पण अनुभव मात्र सर्वांना नक्कीच येतो.

- (५) **सुगमाकडून संकिर्णाकडे किंवा ढोबळाकडून सूक्ष्माकडे:** थोडक्यांत हे सोप्याकडून अवघडाकडे वा सूक्ष्माकडे वाटचाल आहे. यासाठी वैद्यकिय क्षेत्रातील चांगले उदाहरण देता येईल. वैद्यक शास्त्रातील सर्व विषयांचे ढोबळमानाने ज्ञान हे पदवी अभ्यासक्रमांत (MBBS) दिले जाते. Medicine, Surgery, Gynee, इ. विषयांचे ढोबळमानाने ज्ञान दिले जाते. पदवी परिक्षा पास झाल्यानंतर यातीलच एखाद्या विषयांत पदव्युत्तर अभ्यास करून अधिक सखोल व सूक्ष्म ज्ञान दिले जाते. पुनः अधिक सूक्ष्म-खोल अभ्यास त्यातील एखाद्या घटकावर केला जाऊन केले जाते. हि ढोबळाकडून सूक्ष्माकडे वाटचाल झाली. तसेच योगातही आहे. योगासन-प्राणायामाच्या माध्यमातून सर्वसाधारण शारीरिक आरोग्य, मानसिक दृढता प्राप्त करून दैनंदिन जीवन सुखी व समाधानकारक होते, आनंदाचे होते. मात्र यांना अधिक ज्ञान मिळवायचे आहे, समाधि-कैवल्याची अवस्था प्राप्त करायची आहे त्यांना अधिक सूक्ष्म असलेल्या अंतरंग योगातील धारणा, ध्यान समाधिचा खोलवर अभ्यास करावा लागतो, मग आपल्या जीवनाचे रहस्य काय आहे ते कळते. आपण या ब्रह्माचा एक सूक्ष्म अंशच असल्याची जाणीव होते. येथे वैयक्तिक साधना महत्त्वाची आहे.
- (६) **विशिष्टाकडून सामान्याकडे (Specific to General):** विविध उदाहरणे सांगून त्यातून निघणारा सामान्य नियम किंवा सिद्धांत. उदाहरणे देऊन विद्यार्थ्यांकडून उत्तरे काढावीत. त्यांची जिज्ञासा जागृत करावी. त्यांच्या विचार शक्तीला, बुद्धिला खाद्य पुरवावे. त्यामुळे निरीक्षण शक्ती, विश्लेषण, तुलनात्मक ताकद व त्यातून सामान्यीकरणाची (Generalisation) प्रक्रिया तयार होते. यामुळे बुद्धिच्या वेगवेगळ्या पैलूंचा विकास होतो. यालाच उद्गामी पद्धती (Induction Process) म्हणतात.
- (७) **मानसशास्त्र ते तर्कशास्त्राकडे :** वर सांगितलेल्या सर्व मूलतत्त्वांचा एकत्रित विचार केला तर एक गोष्ट लक्षांत येईल कि ही सर्व तत्त्वे मानसिक व बौद्धिक स्तराचा विचार करून निर्माण झालेली आहेत. म्हणजेच शिक्षण हे व्यक्तिच्या मानसिक व बौद्धिक स्तरावर अवलंबून आहे किंवा शिक्षण ही व्यक्तिच्या मानसिकतेची वा बुद्धिची अभिव्यक्ति आहे. शिक्षणातूनच व्यक्तिचे मानसिक-बौद्धिक बळ प्रकट होत असते. यामुळेच मानसशास्त्राच्या दृष्टीकोनातून शिक्षणशास्त्राची बैठक बनवावी लागते. मनालाच केंद्रिभूत करून या तत्त्वांची बैठक घातली गेली आहे. तसे केले तरच केलेले अध्यापन विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचणार आहे. मानसशास्त्राच्या दृष्टीकोनातून तर्कशास्त्राकडे वाटचाल होत जाते. सुरुवातीलाच आपण पाहिले कि ज्ञान ही अंतरातून प्रकट होणारी क्रिया आहे.

ज्ञान हे तर्कशास्त्रावर अवलंबून आहे, मानसिकतेवर अवलंबून आहे. शिक्षण देतांना मनाला आवडतील, भावतील अशाच गोष्टींचे ज्ञान देणे आवश्यक आहे, नंतर त्यातील तर्कशास्त्राचा वापर करावा लागतो. ज्ञान ग्रहण करतांना मानसिकताच जर चांगली नसेल तर ते ज्ञानग्रहण नीट होणार नाही. त्यामुळे तर्कशास्त्राचा तेथे उपयोगही होणार नाही.

२.३ योगशिक्षण पद्धती मूलतत्त्वे

शिक्षणशास्त्रातील निर्दिष्ट शिक्षणाची मूलतत्त्वे ही योगशिक्षणांतही सर्व प्रकारे लागू पडतात. कारण ही शिक्षणाचीच प्रक्रिया आहे. या तत्त्वांच्या आधारेनेच साधकांना योगशिक्षण देऊन त्यांचे इच्छित पूर्ण करायचे तर आहेच शिवाय त्यांना योगशास्त्राविषयी अधिकाधिक गोडी निर्माण करणे, सातत्याने योग साधना करण्यासाठी प्रेरणा देणे, यासाठी वरील तत्त्वांचीच कास धरावी लागते. मात्र हे सर्व करतांना योगशास्त्रातील मुलभूत तत्त्वांचाही विसर पडता कामा नये. नाहीतर ते योगशिक्षण होणारच नाही. योगातील मुलभूत तत्त्वांना शिक्षणशास्त्रातील मूलतत्त्वांच्या मूषीत बसवूनच योगशिक्षणाचा प्रचार व प्रसार होणे आवश्यक आहे. योगशिक्षण हा प्रथमतः प्रात्यक्षिक व नंतर तात्विक अभ्यास आहे. तसेच शारीरिक व मानसिक पातळीवर परिणाम करणारे शास्त्र आहे. तसेच या शिक्षणांत सर्व वयाचे, वेगवेगळ्या बुद्धिमत्तेचे, वेगवेगळ्या सामाजिक स्तरातील लोक, स्त्री-पुरुष, वेगवेगळ्या आरोग्याचे लोक असतात. त्यामुळे योगशिक्षण सर्वसमावेशक होईल, याचे योगशिक्षकाला भान असणे आवश्यक आहे. ही जबाबदारी योगशिक्षकाची असते, योगशिक्षक हाच योगशिक्षणाचा केंद्रबिंदू असतो. म्हणून योगाची जी मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत त्यांचे पालन करून योगशिक्षण द्यायचे आहे. ती मार्गदर्शक तत्त्वे आपण पाहूया.

(०१) **आवड निर्माण करणे :** याविषयी आपण पूर्वी पाहिले आहे. योगशिक्षण आरोग्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचे का आहे हे पटवून देणे, तशी त्यांना अनुभूति देणे, प्रोत्साहन देणे, सतत प्रेरणा देत राहणे असे सांगत राहिल्यास लोक योगशिक्षणासाठी तयार होतात.

(०२) **ग्रहणशक्ती विचार :** योगशिक्षणासाठी वेगवेगळ्या बौद्धिक क्षमतेचे साधक एकाच वर्गात असतात. त्यांच्या ग्रहणशक्तीचा अंदाज २-३ दिवसांत येतो. साधारणपणे १०% तैलबुद्धि, ८०% सामान्य बुद्धिचे व १०% हे कमकुवत बुद्धिचे असतात. यासाठी सर्वसमावेशक पद्धत वापरावी. प्रक्रिया दोन वेळा दाखविली गेली कि ९०% लोकांना त्याचे ज्ञान होते. राहिलेल्या १०%साठी वर्गाचा वेळ वाया न घालवता त्यांना वर्ग संपल्यावर समजावून सांगावे. त्यांचा कोणत्याही प्रकारे अपमान करू नये वा

त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करू नये. त्यांना प्रोत्साहन देत रहावे. प्रक्रिया वर्गात शिकवितांना शब्द रचना, वाक्यरचना ही साधी सुटसुटीत, बोजड शब्दांचा वापर न करता असावी. व्यवहारातील उदाहरणे द्यावीत. म्हणजे विद्यार्थ्यांना प्रक्रियेविषयी उत्सुकता वाटे. त्यांच्यात आवड निर्माण होईल. प्रक्रियेतील सुलभतेला जास्त महत्त्व देत अवघड भागावर कशी मात करता येईल याविषयी कांही युक्त्याही सांगाव्यात, म्हणजे साधक प्रयत्नशील राहतील.

- (०३) **व्यक्ति व्यक्तितील निराळेपण किंवा भेद :** वय, लिंग, प्रकृति भेदाने प्रत्येकजण वेगळा असतो. सर्वांना सर्व प्रक्रिया सारख्याच रितीने जमतील असे नाही. शरीर-मनावर फारसा ताण न देता जसे जमेल तसे करू द्यावे. जरूर तेथे चुकांची दुरुस्ती करावी, मात्र प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहन देत रहावे. वयाच्या, प्रकृतीच्या, स्थूलता इ.च्या मर्यादा योगशिक्षकाने लक्षांत घेणे आवश्यक आहे. महिलांना कांही प्रक्रिया करणे अवघड जाते. उदा. सर्वांगासन. स्त्रीचा कटीभाग निसर्गातःच रुंद व जड असतो. त्यामुळे सर्वांगासन, हलासन, इ. आसनांत कमर उचलणे जड जाते. प्रक्रिया लवकर जमत नाही. अशावेळी संयमानेच त्यांना शिकविले पाहिजे प्रथम कमर कशी उचलावी, त्यांना मदत कशी करता येईल यासाठी योगशिक्षकाने प्रयत्नशील राहणे आवश्यक आहे. मदत करतांना, चुकांची दुरुस्ती करतांना त्यांची शारीरिक क्षमता लक्षांत घ्यावी, चेहऱ्यावरील हावभावांकडे लक्ष देऊन मर्यादित मदत करावी. मासिक पाळीत, गरोदरपणी स्त्रियांनी योगाभ्यास करू नये या गोष्टीचे भान असू द्यावे. त्यांच्यासाठी वेगळ्या प्रक्रियांची योजना करावी.
- (०४) **सोप्याकडून अवघडाकडे :** हे तत्त्व योगशिक्षणांत फार महत्त्वाचे आहे. शारीरिक क्षमता हळूहळू वाढवित जावी. सोप्या सोप्या प्रक्रिया आधी शिकवाव्यात व हळूहळू अवघड प्रक्रिया घ्याव्यात. म्हणजे साधकांवर शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक ताण पडणार नाही. योगवर्गाच्या पहिल्याच दिवशी जर सूर्यनमस्कार घेतले तर त्यांच्या शरीरावर विपरितच परिणाम होईल. दुसऱ्या दिवशी साधक वर्गावरच येणार नाहीत. वर्गातील वातावरण पाहूनच प्रक्रियांची योजना करावी. वर्गात तरुण साधक जास्त असतील तर कमी कालावधीत जास्त प्रक्रिया शिकविता येतील. पण वयस्कर लोक जर जास्त असतील तर सावकाश जावे लागेल, मर्यादित प्रक्रियाच शिकवाव्या लागतील. अर्धमत्स्येंद्रासनासारख्या अवघड प्रक्रियेच्या आधी वक्रासन प्रकार १ व २ आधी शिकवून शरीराची तयारी करून घ्यावी लागेल.
- (०५) **चेतनिक पाया :** कांही विशिष्ट प्रक्रियेसाठी विशिष्ट शब्दयोजना करणे आवश्यक आहे. यामधूनच साधक

यौगिक परिभाषेशी परिचित होतो. विपरित शयन स्थितीला व्यवहारांत पालथे झोपणे असा शब्द आहे पण पालथे झोपा. असे न सांगता विपरित शयनस्थितीत यावे. शयनस्थिती, बैठकस्थिती, दंडस्थिती असे शब्द वापरावेत. प्राणायामाच्या अभ्यासांत पूरक, रेचक, कुंभक असे शब्द वापरावेत. यामुळे हळूहळू साधक योगशास्त्राशी पण परिचित होतात. योगशास्त्राच्या विज्ञानाविषयी एक वेगळी मानसिकता निर्माण होते. विशिष्ट शब्दयोजना सांगतांना उच्चार स्पष्ट व शुद्ध असणे आवश्यक आहे. चुकीचे उच्चार पुढे जाऊ देऊ नयेत किंवा एखादा जाणकार असल्यास त्याच्या मनांत शिक्षकाच्या ज्ञानाविषयी शंका निर्माण होऊ शकते.

- (०६) **वारंवार बिनचूक सराव :** कोणतीही योगप्रक्रिया शिकविली कि तिचा पुनःपुनः सराव करणे वा करून घेणे हे अत्यंत आवश्यक आहे. आसन प्राणायामादि प्रक्रियांचे पूरेपूर फायदे मिळवायचे असतील तर वारंवार सराव करून घेणे आवश्यक आहे. नविन प्रक्रिया शिकविली कि दुसऱ्या दिवशी देखील ती प्रक्रिया वर्णनासहित सांगून तिचा सराव घेणे आवश्यक आहे. म्हणजे ती प्रक्रिया विस्मृतीत जात नाही. वारंवार सराव केल्याने स्नायुंची ताणस्थिती व दमक्षमता वाढीस लागते. सांधे हळूहळू लवचिक व्हायला लागतात. प्रत्येक सरावाबरोबर हळूहळू आसनस्थिरतेचा कालावधि वाढवत न्यावा. यामुळे प्रक्रियेचे पूरेपूर फायदे साधकाला मिळतात. एकेक फायद्याची अनुभूति येऊ लागते. तसेच नविन प्रक्रिया शिकवण्याच्या आधी पूर्वतयारीच्या आसनाचा सराव जरूर घ्यावा. त्यामुळे पुढील प्रगत प्रक्रिया लवकर कळते व करण्यांत सुलभता येते. सराव करत असतांना होणाऱ्या चुकांची दुरुस्ती करून आदर्श अवस्थेकडे त्यांची वाटचाल करावी. सरावासाठी जमेल तेथे वैयक्तिक लक्ष द्यावे. सराव करतांना घाई गर्दी करू नये. सराव उरकून घेऊ नये. सरावासाठी पुरेसा वेळ द्यावा. एखाद्यासाठी प्रक्रियेत थोडाफार बदल करण्याची जरूर पडल्यास ती करावी. सराव ठराविक पद्धतीने घ्यावा. सरावांत सर्व स्थितीतील आसनांचा समावेश असणे आवश्यक आहे. शरीराच्या सर्व भागांवर परिणाम होईल अशा पद्धतीने आसनांची निवड करावी. प्राणायामाचा अभ्यास रोज घेतला गेला पाहिजे.
- (०७) **विश्रांती शवासन / मकरासन :** कोणत्याही यौगिक प्रक्रियेचे सर्व शरीरावर ताण येतात. ताण आल्याचे लक्षांत आले कि साधकांना लगेच शवासन / मकरासनांतून विश्रांती द्यावी. शरीर शिथिल करण्याच्या सूचना द्याव्यात. शरीरावर किती ताण पडला आहे हे त्यांच्या चेहऱ्यावरून वा श्वासावरून कळते. श्वासाचे आवाज येऊ लागले, गती वाढली कि लगेच शवासन द्यावे किंवा चेहेऱ्यावरही थकवा

जाणवतो तेव्हा विश्रांतीची सूचना द्यावी. म्हणजे पुढील प्रक्रिया अधिक चांगल्या रितीने जमू शकतात. आसनांचा सराव पूर्ण झाल्यानंतर व प्राणायामाच्या अभ्यासाच्या आधी श्वासना देणे आवश्यक आहे म्हणजे श्वसनावर अधिक चांगले नियंत्रण आणता येते. कांही शुद्धिक्रियानंतरही पुरेशी विश्रांती द्यावी.

- (०८) **नविन प्रक्रियेसंबंधी योग्य सूचना :** नविन प्रक्रिया चांगल्या रितीने शिकविणे हे योगशिक्षकाचे कौशल्य आहे, जेणेकरून या प्रक्रियेविषयी साधकांत उत्सुकता, जिज्ञासा व आवड निर्माण होईल. नविन प्रक्रिया शिकविण्याचे तीन टप्पे आहेत, ते म्हणजे बोलून शाब्दिक वर्णन करणे, ती करून दाखविणे, करवून घेणे असे तीन टप्पे आहेत. शाब्दिक वर्णन असे असावे कि त्यातूनच प्रक्रियेचे चित्र साधकांसमोर तयार होईल. उच्चार स्पष्ट, शुद्ध असावेत. वाक्ये छोटी, सुस्पष्ट, अर्थपूर्ण व योग्य शब्दरचनेसहित असावी. कांही संस्कृत शब्द असल्यास त्यांचे अर्थ सांगावे. प्रक्रियेची भूमिका, हेतु हे सर्व व्यवस्थित स्पष्ट करावेत. कोणत्या स्थितीतील आहे ते सांगावे. महत्त्वाचे फायदे सांगून टाकावेत, पण त्यांत भडकपणा असू नये. घ्यावयाची सावधगिरी पण व्यवस्थित स्पष्ट करावी. वर्णन असे निःसंदिग्ध असावे कि साधकांना कळण्यांत अडचण येणार तर नाहीच. पण प्रक्रिया करण्याची उत्सुकता निर्माण व्हावी. प्रक्रिया करून दाखवतांना ती आदर्शस्थितीत दाखविण्याचा प्रयत्न करावा. त्यांत कोणतीही उणीव असू नये. परिपूर्ण असावी. हे आजकाल सीडीच्या माध्यमातूनही चांगले प्रदर्शित करता येते. मात्र प्रत्यक्षांत कृति दाखविण्याचा प्रभाव अधिक चांगला पडतो.
- (०९) **शब्द, कृति, हावभाव यातून प्रक्रियेचे चित्र साकारावे:** शिकविणे ही एक कला आहे. दिलेले ज्ञान हे साधकाच्या हृदयापर्यंत पोहोचणे आवश्यक आहे. शिकविल्या जाणाऱ्या प्रक्रियेचे चित्र हे वर्णन करता करताच साधकाच्या मनांत साकार झाले पाहिजे. यासाठी शब्दयोजना बिनचूक व योग्य असावी. वाक्ये छोटीछोटी असावीत. उच्चार स्पष्ट व शुद्ध असावेत. प्रक्रियेचे रोजच्या व्यवहारातील गोष्टीशी साम्य असल्यास त्याचे उदाहरण देणे वा तसे स्पष्टीकरण देणे आवश्यक आहे. उदा. त्रिकोणासन सांगतांना आसनस्थिती त्रिकोणासारखी दिसते, हे सांगत हाताने हवेत त्रिकोण दाखवता येतो. अशी कृति करावी. क्रिया सांगतांना चेहेऱ्यावर हावभाव निर्माण व्हावेत. आवाजांत चढउतार असावा. चेहेऱ्यावर नेहमी स्मित हास्य असावे. चेहरा मख्ख, भावशून्य असू नये. एकाच लयीत बोलू नये. बोलण्यांत कोरडेपणा, तांत्रिकपणा असू नये. हातवारे सुद्धा ने करू नयेत. भाषा सौम्य असावी. मध्येच सुसंगत नर्म विनोद केला तरी हरकत नाही. म्हणजे वर्गात

वातावरण खेळीमेळीचे राहते. नाही कळल्यास पुनः सांगावे. एखाद्या प्रक्रियेचे नांव अवघड असल्यास ते सावकाश सांगावे किंवा ते फळ्यावर लिहून दाखवावे. विशेषतः संस्कृत नावांशी साधक परिचित नसल्याने उच्चार कळत नाही. तसेच संस्कृत शब्दाची फोड किंवा विग्रह जमत असेल तर तो सांगून शब्दाचा अर्थ सांगावा. मात्र फार खोलांत जाऊ नये व त्यात आणखी क्लिष्टता आणू नये.

- (१०) **मोठी प्रक्रिया टप्प्याटप्प्याने शिकविणे :** हे तत्व विशेषतः सूर्यनमस्काराला लागू पडते. सूर्यनमस्काराचे दहा किंवा बारा टप्पे हे दोन टप्प्यांत घ्यावेत. म्हणजे साधकांना समजणे व करणे सोपे जाते. याविषयी अधिक तपशील आपण सूर्यनमस्कारांत पाहिला आहे.
- (११) **शिक्षणातील विविधता :** शिक्षणांत एकसुरीपणा येऊ नये. तोच तो पणा असू नये. नाहीतर साधक कंटाळून येणे बंद करतात. सर्व स्थितीतील आसने घ्यावीत म्हणजे शरीरावर वेगवेगळे ताण पडून शरीर मोकळे होण्यास मदत होते. परस्पर विरोधी ताण देणाऱ्या आसनांचा समावेश असावा. रोज एखादी तरी नविन प्रक्रिया शिकविली जावी. आदल्या दिवशी शिकविलेल्या आसनांचा सराव जरूर घ्यावा. एखादे तोलात्मक आसन करून घ्यावे. कांही अवघड तर कांही सोपी-सुलभ अशा प्रकारची आसन योजना असावी. मधून मधून योगाला पूरक अशी व्याख्याने ठेवावीत. म्हणजे साधकांच्या ज्ञानांत भर पडते. रोजच्या अभ्यासांत योगाचे इतर ज्ञान देणे शक्य नसते. म्हणून आठवड्यातून एखादे व्याख्यान ठेवावे. तसेच आठवड्यातून एकदा ओंकार जप साधना ठेवावी. त्याचे महत्त्व पटवून द्यावे. अशा प्रकारे वर्गात शिकविण्यात विविधता ठेवावी. म्हणजे साधकांची जिज्ञासा कायम राहते. योगाविषयी आवड निर्माण होते.
- (१२) **गति व अचुकता :** साधकांकडून प्रक्रिया करून घेतांना सूचना नीट द्याव्यात. विशेषतः योगासन पूर्व हालचाली, सूर्यनमस्कार, आसनस्थिती घेणे, सोडणे याविषयीच्या सूचना नीट द्याव्यात. शिक्षकांच्या सूचना व साधकांच्या हालचाली यांच्यात बिनचूक मेळ बसला पाहिजे. परस्पर विरोधी कृती होणार नाही याची खबरदारी घेणे आवश्यक आहे. संथ व सावकाश हालचाल व त्याला श्वसनाची जोड ह्या योगाच्या तत्वांचा मेळ घालता आला पाहिजे. त्यामुळे सुचनाही तशाच हव्यात. प्रक्रियेचा अंक किंवा कृतीची सूचना या गतीने कृती पाहिजे त्याच गतीने दिली गेली पाहिजे. एकला श्वास घेत हात वर ए SSSक, दोनला कमरेतून श्वास सोडत पुढे वाकायचे आहे दो SSSन. अशा सूचनातूनच साधकांची गती नियंत्रित करायची आहे. आधीची कृती संपायच्या आंत दुसऱ्या कृतीची सूचना सुरु झाली पाहिजे म्हणजे साधकाला पुढची हालचाल

काय करायची आहे. आधीच लक्षांत येते व हालचालीत एक प्रकारची लय साधली जाते व प्रक्रिया बिनचूकपणे करता येतील. साऱ्यांची गती झटक्याने असेल तर साधकांच्या हालचालीपण झटक्यांत होतील. एक, दोन, तीन असे सांगितले तर तीच गती साधक साधतात व असे केल्याने यौगिक तत्वांचाच भंग होईल तसेच सूचना या अतिविलंबितही असू नयेत. कोणत्याही अवस्थेत फार काळ थांबवून ठेवू नये. सर्व साधकांची कृति पाहून पुढची सूचना द्यावी. मात्र एखाद्याने विलंब केला तर तिकडे दुर्लक्ष करून बहुतांश साधकांबरोबर रहावे.

- (१३) **साधकांना वैयक्तिक प्रोत्साहन :** वर्गात अनेक साधक चांगली योगासने करू शकतात. त्यांच्या चांगल्या कृतिसाठी त्यांना प्रोत्साहन देणे आवश्यक आहे. चांगले केले, फारच छान! अजून थोडा प्रयत्न हवा, आणखी थोडा प्रयत्न करा, असे प्रोत्साहन देत रहावे. म्हणजे प्रक्रिया करतांना त्यांचा हरुप वाढेल, अभ्यासांत अधिक रुचि, आवड निर्माण होईल. तसेच यांना फारसे जमत नाही, त्यांना अधिक प्रयत्नशील राहण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे. प्रक्रिया चांगली जमली नाही तर मग आपल्याला कांही फायदा होणार नाही असे वाटून साधक प्रक्रियाच करण्याचे टाळतील. ते घडू नये म्हणून त्यांना प्रयत्नशील राहण्याचे आवाहन करावे. थोडा वेळ जास्त लागू शकतो, आपल्यालाही चांगले जमेल असा दिलासा त्यांना द्यावा. म्हणजे सकारात्मक भूमिका त्यांच्यात रुजेल. तसेच त्यांना जेवढे जमते आहे त्याच्यातूनही बाकीच्यांना जेवढा फायदा मिळतो तेवढाच फायदा त्यांनाही मिळेल असे आश्वासक शब्द सांगावेत व तसे फायदे त्यांना मिळतातही. अशा तऱ्हेने त्यांना लगे रहो साठी सतत उद्युक्त करित रहावे. आसन फारच चांगले येत असल्यास सर्वांना दाखवावे. इतर जाहीर कार्यक्रमांतील संधीविषयी त्याला सांगावे व स्पर्धात उतरण्यासाठी त्याला तयार करावे. अवघड आसनांचीही तयारी त्याच्याकडून करून घ्यावी.
- (१४) **योगाभ्यासपूर्व तयारी :** एक तास योग वर्गात साधक शिक्षकाच्या अधिपत्याखाली असतात. जे कांही वर्गात शिकविले जाणार आहे त्यासाठी साधकाने पूर्ण मन लावून वर्गात लक्ष देणे आवश्यक आहे. यासाठी वर्गाची सुरुवात ३ ॐकार व गुरुवंदना म्हणून घ्यावी. ॐकार व प्रार्थना आपण सांगून नंतर त्यांनी म्हणावयाची आहे. साधकांना जरी प्रार्थना पाठ असली तरी त्यांनी शिक्षकाच्या मागूनच म्हणावयाची असते. यामुळे साधकाचे मन एकाग्र होते, आज्ञा किंवा सूचना पाळण्याची मनोभूमिका तयार होते. साधक अनेक विचार घेऊन वर्गावर आलेले असतात. त्या विचारांची गर्दी, मनाची द्विधावस्था हे प्रार्थनेमधून कमी होते. विशेषतः दुपारच्या सत्रांत मनांत अनेक प्रकारचे

विचार असतात, विचारग्रस्त असतात. विचार मनांत रेंगाळत राहिले कि योगाभ्यासाकडे लक्ष लागत नाही. प्रार्थनेतून ही व्यग्रता स्वाभाविकपणे कमी होते.

- (१५) **योगाभ्यास मानसिक पातळीवर आणणे :** खरं योगशास्त्र हे मनावर चांगले, विधायक संस्कार करणारे शास्त्र आहे. मात्र याची सुरुवात शरीरावर संस्कार करण्यापासून म्हणजेच आसन प्रक्रियेतून होत असते. आसनांच्या माध्यमातून शरीराविषयी सजगता निर्माण करणे, शरीराची ओळख होते. प्रयत्नपूर्वक केलेले शिथिलीकरण मनातील द्वंद्व नाहीसे करते. तसेच आसनस्थितीत केलेली प्राणधारणा म्हणजे श्वसन सजगता श्वसन प्रणालीची ओळख करून देतेच शिवाय मन ही शांत शांत होऊ लागते. शरीर शांत शांत झाले कि लगेच मनही शांत होते, एकाग्र होते. यासाठी शिक्षकाने आसनांच्या कृतीतून हळूहळू साधकांना मानसिक पातळीवर आणावे. शिवाय प्राणायामादि ध्यान धारणा हे मानसिक पातळीवरच होत असतात. साधकांची योगांत तल्लीनता आली पाहिजे. ते पूर्णपणे होतील अशी शिक्षणाची दिशा असली पाहिजे. **स्थिरसुखमासन, प्रयत्नशैथिल्य अनंतसमापत्ति, ततो द्वंद्वानभिधातः, ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्, धारणासूच योग्यता मनसा** या पतंजलींच्या तत्वांच्या दिशेने, त्यांची अनुभूती देणे हे योगशिक्षकाने प्रयत्नपूर्वक केले पाहिजे.
- (१६) **योगाभ्यासातील शिथिलीकरण :** शिथिलीकरण हा योगाचा आत्माच आहे. त्यामुळे सर्वच प्रक्रियांमध्ये शिथिलीकरण करण्याचे तंत्र साधकांमध्ये मुरले पाहिजे. सुरुवातीला शिक्षकाने सूचना देऊन देऊन शिथिलीकरणासाठी साधकांना प्रयत्नशील करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी त्यांना ताण कसे, कुठे असतात हे ओळखायला शिकविणे आवश्यक आहे. ताण ओळखून ते प्रयत्नपूर्वक शिथिल करायला शिकविणे हा पुढाचा टप्पा आहे. नंतर शिथिलीकरणाची एवढी सवय व्हावी कि तो एक स्थायी भाव होऊन प्रयत्नातहि शिथिलता यावी. म्हणजेच शिथिलीकरण हे सहज व आपोआपच व्हावे. यानंतरची आणखी पुढील अवस्था म्हणजे आसनस्थिती बिघडू न देता शिथिलीकरण करणे म्हणजेच आसनस्थितीसाठी आवश्यक तेवढेच ताण ठेवून इतर अवयवांचे स्नायू शिथिल करणे होय. उदा. अर्धमत्स्येंद्रासनांत चेहेऱ्याचे स्नायू, अंगठ्याचे स्नायू निष्कारण ताणाखाली असतात. सजगतेने त्यांच्यातील ताण दूर केले कि अधिक सुखकारकता लाभते. मात्र कांही वेळा खांदे दिले सोडले कि आसनस्थिती बिघडू शकते म्हणून सहन होतील तेवढे ताण ठेवून आसनस्थिती टिकविण्याचा प्रयत्न करावा असे साधकांना सांगावे. मात्र कांही वेळानंतर ताण सहन करण्याची क्षमता संपून

कंप सुरु झाल्यास, वेदना सुरु झाल्यास मात्र आसनाची अलिकडची अधिक सुखकारक अवस्था घ्यावी. हे तत्व सर्वच आसनांना लागू आहे. हेच तत्व आसन दिलेल्या कालावधीपर्यंत टिकविण्यासाठी लागू आहे. दिलेल्या कालावधीत आसन सुखकर, स्थिर राहणे हे फार महत्वाचे आहे. यातूनच मनाला स्थिरता प्राप्त होते व हळूहळू अनंतसमापत्ति व द्वंद्वानभिघाताची अवस्था प्राप्त होते. त्यातून साधकाला मानसिक शांतता प्राप्त होते. विचार सकारात्मक व स्थिर होतात. या अवस्थेप्रत आणणे हे योगशिक्षकाचे कौशल्य आहे.

- (१७) **चुकांची दुरुस्ती :** योग हे क्रियात्मक शिक्षण आहे. तसेच ते सद्यःस्थितीत सामुदायिकरित्या दिले जाते. सांगितलेल्या प्रकिया सर्वांना दोन वेळा समजावूनही नीट करता येतीलच असे नाही. यासाठी प्रक्रिया करतांना साधकांच्या अवस्था पाहून, कुठे चुकले असल्यास ते दुरुस्त करणे आवश्यक आहे. यासाठी सर्वसाधारण बऱ्याच जणांचे चुकते आहे असे वाटले कि सामुदायिक सूचना दुरुस्तीसाठी करावी. मग यांचे चुकले आहे ते अवस्था बरोबर करून घेतात. एवढे सांगूनही नाही जमले तर चुकलेल्या साधकांच्या जवळ जाऊन हळू आवाजांत सूचना देऊन दुरुस्ती करावी. तेहि न जमल्यास कृतीने अवस्था दुरुस्त करून द्यावी. अशी कृती करतांना शक्यतो महिलांनी महिलांची व पुरुषांनी पुरुषांची दुरुस्ती करावी. वैयक्तिक चुका दुरुस्ती करतांना साधकाचा नामोल्लेख करू नये. त्याला अपमानास्पद वाटेल असे बोलू नये. उलट प्रोत्साहन देऊन प्रयत्न करण्यास त्यांना उद्युक्त करावे, त्यांचा हरुप वाढवावा.
- (१८) **परिपूर्ण अभ्यास :** वर्गात जे शिकवायचे आहे, त्याचे १०० टक्के ज्ञान योगशिक्षकाला असणे आवश्यक आहे. यासाठी वरचेवर वाचनाची सवय असावी. जे वर्गात शिकवायचे आहे त्या प्रक्रियांचा अभ्यास, पुस्तक वाचन आधीच करणे आवश्यक आहे. प्रत्येक वाचनांत नविन गोष्ट कळत असते. जे वर्गात शिकवायचे आहे त्याची पाठयोजना आधीच कागदावर करावी. जे बोलायचे आहे त्याची आधीच तयारी करावी. वर्गात पुस्तक घेऊन प्रक्रिया शिकवू नये. साधकांनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे ताबडतोब देता आली पाहिजेत. मात्र थापा मारू नयेत. उत्तर येत नसल्यास नंतर सांगतो म्हणून सांगावे, पण चुकीचे उत्तर देऊ नये वा दिशाभूल करू नये तसेच उत्तर देण्याचे टाळू नये. साधकांची जिज्ञासा पूर्ण करावी. त्यांचे शंकासमाधान करणे ही योगशिक्षकाची फार मोठी जबाबदारी आहे व त्यावरच शिक्षक म्हणून त्याचे यश त्यांत सामावलेले आहे.
- (१९) **योग्य तेवढेच ज्ञान :** योगाचे प्राथमिक शिक्षण देण्यासाठी

योगशिक्षकाला योगाचे प्रगत ज्ञान असणे आवश्यक आहे. जसे दहावीला शिकविण्यासाठी शिक्षक एम.ए., एम. एड, इ. असणे आवश्यक आहे. पण तो एम.ए. चा अभ्यास दहावीला शिकवित नाही. जो दहावीला अभ्यास आहे तोच त्याने शिकविणे आवश्यक आहे. हेच तत्व योगशिक्षणांत लागू आहे. प्राथमिक योगशिक्षणाची जी चौकट आखून दिलेली आहे तेवढेच ज्ञान त्यांना देणे अपेक्षित आहे. त्याच्या व्यतिरिक्त कांही शिकवू नये. हे ज्ञान मग कांही अवघड आसने करण्याविषयी असो वा तात्विक असो. शिक्षकाला शीर्षासन येते म्हणून ते लगेच दाखवून त्यांना शिकवू नये किंवा समाधि वगैरेच्या बाबतीत फार खोल सांगू नये. जास्त ज्ञान देण्यांत मग कोणत्याच मर्यादा रहात नाही. तसेच संस्थेच्या माध्यमातून योगप्रचार करतांना सगळीकडे शिस्त, एकसूत्रीपणा दिसणे आवश्यक आहे. कोणाला अधिक माहिती हवी असेल तर ती वर्ग समाप्ती नंतर, वैयक्तिक पातळीवर त्याची चर्चा करावी. तसेच वर्गात इतर विषयांवरही चर्चा करू नये. योगाच्या अनुषंगानेच सर्व चर्चा असावी व ती आटोपती असावी. रोजच्या अभ्यासाचा वेळ घेऊन इतर कोणतीही चर्चा करू नये. एक तास फक्त योगाविषयीच बोलणे आवश्यक आहे.

- (२०) **साधकांच्या प्रतिक्रियेविषयी जागरुकता :** वर्गात शिकवितांना, बोलतांना सर्व साधकांवर आपली नजर फिरली पाहिजे. त्यांच्या चेहऱ्यावरील हावभावातून त्यांना कळले कि नाही, त्यांच्यात एकाग्रता होते कि नाही हे कळू शकते. आपले शिकविणे कंटाळवाणे तर होत नाहीना याचाही सतत अंदाज घेत रहावे व जरूर ते बदल आपल्या अध्यापनांत कसे आवश्यक आहे हे पडताळून पहावे. त्यांच्या शंकांचे थोडक्यांत निरसन करावे. जास्त वेळ लागत असल्यास नंतर वैयक्तिकरित्या चर्चा करावी.
- (२१) **शिक्षकाने विद्यार्थ्यांच्या पातळीवर येणे :** योगशिक्षण असे आहे कि याठिकाणी सर्व वयाचे, सर्व प्रकारच्या प्रकृतीचे, वेगवेगळ्या स्वभावाचे, पेशाचे, बुद्धिचे लोक एकत्र येतात. या सर्वांना शिकविणे म्हणजे शिक्षकाचे कौशल्य पणाला लागते. सर्वांना समजेल असे सांगावे लागते. तसेच प्रत्येकजण आपल्याकडे, आपल्या शिकविण्याकडे आकर्षित होतील हे शिक्षकाने सतत लक्षांत ठेवणे आवश्यक आहे. वर्गात विद्यार्थी असतील तर त्यांना आवडणाऱ्या गोष्टींचाही उल्लेख होणे आवश्यक आहे. तसेच त्याच वर्गात येष्ठ नागरिक असतील तर त्यांच्या समस्यांविषयी आपुलकी दाखवत आपण त्यांच्या विषयी पण जागरुक आहोत, हे जाणवून दिले पाहिजे. वर्गात असे लहान मोठ्यांमध्ये मित्रत्वाचे वातावरण निर्माण करण्याची जबाबदारी शिक्षकाची आहे. लहान-मोठे,

गरीब-श्रीमंत, शामळू-बडबडे, बुद्धिजीवि व सामान्य या सर्वांमधली दरी व दूरी दूर करण्याचे काम केवळ योगशिक्षकच करू शकतो व सर्वांमध्ये मित्रत्वाचे संबंध प्रस्थापित होऊ शकतात. आपसातील भेदभाव विसरून सर्वजण एकाच पातळीत येतात. हीच भावना दिवसभर साधकांच्या व्यावहारिक जीवनांतही मूरू लागते. हे बदल केवळ योगानेच झाले असे त्यांनाही वाटू लागते. एक शिकविण्याचा कालावधी सोडला तर इतर वेळी योगशिक्षकाची भूमिका ही मित्रत्वाचीच असावी. साधकाचे वैयक्तिक समस्या यामुळे कदाचित सुटू शकतात. साधकांच्या जीवनांत एक दीपस्तंभासारखी योगशिक्षकाची भूमिका होऊ शकते.

(२२) **शिक्षकाची जीवनशैली योगानुकूल :** योगशास्त्र हे जीवनाचे शास्त्र आहे किंवा योगः कर्मसु कौशलम् हे आपणा सर्वांना माहितच आहे. योगशिक्षणाची सुरुवात ही आसन-प्राणायामातून होत असते. दिवसांतील केवळ एक तासच हे शिक्षण दिले जाते. त्याच्या बरोबरीने आहार-विहार, यम-नियम, इ. विषयीपण सांगितले जाते. हे सर्व सांगणारा, शिकविणारा योगशिक्षक सांगत असतो. तो सांगत असतांना साधकांच्या मनांत योगशिक्षक हा आदर्श असतो व त्या अनुषंगाने साधकही आपल्या शिक्षकाचे मूल्यमापन करीत असतो. आदर्श योगशिक्षकाविषयी अधिक चर्चा आपण अन्य स्वतंत्र प्रकरणांत पहाणारच आहोत. पण या कांही गोष्टी योगशिक्षक प्रतिपादित करीत असतो, त्याचा संबंध साधक योगशिक्षकांशी लावीतच असतो. तेव्हा बोले तैसा चाले त्याची वंदावी पाऊले किंवा उक्ती तशी कृती आहे कां? याचा योगशिक्षकाने पडताळा घेत रहावे. सकाळी लवकर उठण्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंतची दिनचर्या योगानुकूल आहे कि नाही त्याविषयी शिक्षकाने सतत जागरूक राहणे आवश्यक आहे. नाहीतर दुसऱ्या सांगे ब्रह्मज्ञान, स्वतः मात्र कोरडे पाषाण असे होऊ नये. याचा सर्व तपशील आदर्श योगशिक्षक या प्रकरणांत येणार आहे.

(२३) **आत्मचिंतन :** जो सतत विद्यार्थी राहतो, तोच चांगला शिक्षक होऊ शकतो. जरी ठराविक ज्ञान देण्यासाठी आपण शिक्षक किंवा गुरु असलो तरी आपण ज्ञान मिळविण्यासाठी सतत विद्यार्थी आहोत अशी भावना मनांत सतत तेवत ठेवणे आवश्यक आहे म्हणजे ज्ञानाची योत सतत अंतरंगात तेवत राहील. जिज्ञासावृत्ति सतत जोपासत राहावे. तसेच रोज आपण जे कांही शिकविले, त्यातून आलेल्या साधकांच्या प्रतिक्रिया, याविषयी सतत साक्षीभाव ठेवून चिंतन करावे आपण केलेल्या चुकांविषयी सतत सतर्क राहून त्यांत सुधारणा कराव्या. आपण मानपासून शिकवितो कि केवळ तांत्रिकतेने शिकवितो आहे याचा विचात

व्हावा. साधकांची उद्दिष्ट्यो आपण पूर्ण करीत आहोत की नाही? कुठे कमी पडतो का? मग बदल करणे आवश्यक आहे का? तो कसा करावा? वेगळे कांही करता येईल का? याविषयी मनांत सतत विचारमंथन चालू ठेवावे व जास्तीतजास्त फायदा साधकांना करून देण्यासाठी प्रयत्नशील रहावे.

२.४ सामुदायिक योगशिक्षण – गरज व महत्त्व

‘शिक्षण’ ही व्यक्तीत..... असलेल्या अंगभूत गुणांचा बाह्य अविष्कार घडवून आणणारी प्रक्रिया आहे व त्यातून जीवनाची वाटचाल करण्याचे मार्गदर्शन मिळत असते. त्यातूनच व्यक्तिमत्त्वाची जडण घडण होत असते. शिक्षण ही दोन व्यक्तीत घडणारी दोन प्रकारची प्रक्रिया आहे. शिक्षणात अंतर्भूत असणाऱ्या दोन महत्त्वाच्या प्रक्रिया म्हणजे अध्ययन-शिक्षण, ज्ञान घेणारा, अभ्यासक म्हणजेच विद्यार्थी आणि अध्यापन-ज्ञानदान करणे किंवा शिकविणे. व्यक्ति अर्थातच गुरु किंवा शिक्षक जो अध्यापनाचे कार्य करतो व ज्ञान ग्रहणाचे अध्ययन करणारा घटक म्हणजे विद्यार्थी होय.

योगशिक्षण हे शिक्षक व विद्यार्थी यांच्यात होणारी प्रक्रिया आहे. खरे तर योगशिक्षण ही एक शिक्षक व एक विद्यार्थी यांच्यात चालणारी प्रक्रिया आहे. योग ही वैयक्तिक विकासाची साधना असून तिचे अंतिम ध्येय मोक्ष हेच असल्याने योगशिक्षण वैयक्तिक असणे आवश्यक आहे. अर्थात हे प्राचीन काळी शक्य होते. मात्र आजची समाजाची गरज पहाता योगशिक्षण हे सामुदायिक होणे ही काळाची मागणी आहे. आजच्या विज्ञान युगात सर्व सुखे समोर उभी ठाकली असली तरी त्यांच्या जोडीला ताण-तणाव ही गंभीर रुप धारण करीत आहेत. काम करणारी पद्धत, दिवसेंदिवस ठासळत चालेली खापान पद्धती, त्यातून निर्माण होणाऱ्या आरोग्य समस्या, बदललेली जीवनशैली, वातावरणातील प्रदूषण, वैचारिक-नैतिक प्रदूषण, नाते संबंधातील इत्यादी गोष्टींनी सर्वसामान्य माणसाचे जीवन अशांत, अस्वस्थ, असमाधानकारक, द्विविधायुक्त, गोंधळलेले झाले आहे. समाजात प्रत्येकाला हवी आहे शांतता, समाधान, आनंद, सामंजस्य ! आणि या सर्वांचे उत्तर आणि उपाय एकचयोग. मात्र आज असणारी योगशिक्षकांची वनवा-कमतरता व योगोत्सुक साधकांची वाध्ती संख्या, सामुदायिक योगशिक्षण अनिवार्यच ठरत आहे. सामुदायिक योगशिक्षणाची तडजोड स्विकारली तरच ठासळलेले वैयक्तिक व सामाजिक आरोग्य सावरता येणे शक्य आहे.

योगशिक्षण जरी सामुदायिक असले तरी ज्ञानग्रहण हे मात्र वैयक्तिक पातळीवरच असणार आहे. ज्ञानदान सामुदायिक असले तरी ज्ञानग्रहण हे नेहमी वैयक्तिकच राहते, अभ्यास वैयक्तिकच राहणार आहे त्यामुळे विद्यार्थी

किती आवडीने, एकाग्रतेने, उत्सुकतेने ज्ञानग्रहण करेल त्यावर त्याला होणारा फायदा अवलंबून आहे.

सामुदायिक योगशिक्षणाचा स्वीकार करतांना काही पथ्ये पाळणे आवश्यक आहे, त्यामुळे सामुदायिक योगशिक्षण अधिक सफल, परिणामकारक व लोकप्रिय होऊ शकेल. योगशिक्षणासाठी समोर असणारा समुदाय हा ठराविक वयोमर्यादा किंवा लिंगभेद किंवा एखादा विशिष्ट व्यवसायिक गट किंवा विशिष्ट व्याधीग्रस्त गट असेल ता सामुदायिक शिक्षण अधिक परिणामकारक होऊ शकेल. त्याच्या गटाप्रमाणे योगाभ्यासाची आखणी करणे सोपे जाते. वय, बुद्धि, लिंगभेद, आरोग्य अवस्थेप्रमाणे वेगवेगळी रचना करणे प्राप्त होते. जर प्रक्रिया सामुदायिकरित्या शिकविता येतील त्यांची निवड करावी लागते.

मात्र हे करतांना वैयक्तिक लक्ष देणे आवश्यक आहे व हे योगशिक्षकाचे कौशल्य आहे. विद्यार्थ्यांने सर्वांवर बारकाईने लक्ष देणे आवश्यक आहे. तरच सामुदायिक शिक्षणातून योगाचे ध्येय सर्वांनाच गाठता येईल. त्यातला उणीवा जास्तीजास्त दूर करण्याचा प्रयत्न करून ते जास्तीत जास्त फायदेशीर कसे होईल यासाठी योगशिक्षकाने प्रयत्नशील असणे आवश्यक आहे. यासाठी प्रथम आपण सामुदायिक शिक्षणाचे फायदे-तोटे लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

सामुदायिक योगशिक्षणाचे फायदे

- (१) एकच शिक्षक अनेक विद्यार्थ्यांना चांगले शिकवू शकतो हा सर्वात महत्त्वाचा फायदा आहे. मात्र विद्यार्थ्यांची संख्या मर्यादित असावी. साधारणपणे एक शिक्षक १५ ते २५ विद्यार्थ्यांना व्यवस्थितपणे वैयक्तिक लक्ष देऊन शिकवू शकतो. (मदतीच्या १-२ शिक्षकमित्र असतील तर फारच चांगले वैयक्तिक लक्ष देता येते.) मात्र जास्तीत जास्त ४० ते ५० विद्यार्थी गट, २-३ शिक्षकमित्रांसहित योग्य ठरतो. मात्र यापेक्षा जास्त विद्यार्थी असल्यास प्रभाव कमी पडतो. वैयक्तिक लक्ष फारसे देता येत नाही. हल्ली काही ठिकाणी शेकडो, हजारो विद्यार्थी योगशिविरात असतात अशावेळी माईक व क्लेज सर्किट टी.व्हीचा उपयोग करून त्यांना शिक्षण देता येऊ शकते. मात्र त्यांच्या चुका दुरूस्त करणे, शंका समाधान करणे अवघड जाते.
- (२) अधिक विद्यार्थी असतील तर ध्वनिक्षेपक, क्लेज सर्किट टी.व्ही., दृक-श्राव्य माध्यमांचा उपयोग करणे परिणामकारक ठरते. मात्र ही उपकरणे महाग असू शकतात. या माध्यमांतून ज्ञान अनेकांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचते, ज्ञानग्रहण सुलभ होते.
- (३) सामुदायिक योगशिक्षणात सर्वांना एकाचवेळी यावे लागते. एकमेकांमुळे ज्ञानग्रहण अधिक सुलभ व सुसह्य होते. कंटाळवाणे होत नाही. एकमेकांचे पाहून मनात

आत्मविश्वास हळूहळू दृढ होऊ लागतो. आपल्यापेक्षा कमी-जास्त गुरवान विद्यार्थी आहेत, त्यामुळे न्युनगंडता कमी होते. अनेक प्रकारच्या लोकांशी ओळख, मैत्री होऊन व्यक्तिमत्त्वाचा विकास अधिक चांगला होतो. सर्वांशी जुळवून घेण्याची वृत्ती निर्माण होऊ लागते. योगवर्गाला जाण्यासाठी उत्सुकता लागते. एकमेकांना मदत करण्याची वृत्ती वधिस लागते. आपपर भाव कमी होतात, हळूहळू मने मोकळी होतात, योगाभ्यासात रुचा वाढू लागते. पुढचे प्रगत अभ्यास करण्याचे स्फुरण एकत्रित शिक्षकाने अधिक वाधते. हीच वृत्ती घरी, कुटूंबात, व्यवसायाच्या ठिकाणीही हळूहळू रुजू लागते. सर्वच ठिकाणी सामंजस्याचे वातावरण निर्माण होऊन जीवन आनंदी व परिपूर्ण वाटू लागते.

सामुदायिक शिक्षणातील त्रुटी

सामुदायिक शिक्षणाचे जसे अनेक फायदे आहेत तसेच त्यात अनेक त्रुटी ध्यानात आपल्या की, त्यावरील उपाययोजना करता येऊ शकतात. त्यांच्यावर काही प्रमाणांत मात करता येऊ शकते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे विद्यार्थ्यांकडे पूर्णपणे वैयक्तिक लक्ष देता येत नाही. मर्यादित संख्येपर्यंत काही प्रमाणात वैयक्तिक लक्ष देता येऊ शकते किंवा नंतर त्याविषयी शंका निरसन करता येऊ शकते. यासाठी सारासार विचार करून विद्यार्थ्यांची संख्या सिमित ठेवावी. हे करतांना जागा, शिक्षकमित्रांची संख्या, ध्वनिक्षेपक, अन्य आधुनिक उपकरणांची उपलब्धता, क्लेज सर्किट टी.व्ही, दृक-श्राव्य सीडी साठी सोय, इत्यादी गोष्टींचा साधक-बाधक विचार करणे आवश्यक आहे. तसेच योगशिक्षकाच्या मर्यादांचाही विचार करणे आवश्यक आहे. खूप मोठ्या वर्गासाठी योगशिक्षकही अनुभवसिद्ध असणे आवश्यक आहे. त्याचा आत्मविश्वासही जबरदस्त असणे आवश्यक आहे. भाषा-बोलणे यावर प्रभुत्व असणे आवश्यक आहे. यासर्व मुद्यांचा विचार करून योगशिक्षकाने विद्यार्थीसंख्या ठरवावी. फार मोठ्या शिविरात (हजारो विद्यार्थी) तर वैयक्तिक लक्ष देण्याचा विचारही करता येणार नाही.

सामुदायिक शिक्षणातील दुसरी समस्या म्हणजे वर्गातील प्रत्येकाची वेगवेगळी ज्ञानग्रहण शक्ती किंवा बौद्धिक पातळी. त्यामुळे अध्यापनाचे काम थोडे अवघड होते, गुंतागुंतीचे होते. बौद्धिकदृष्ट्या सर्वसाधारण विचार केला तर ८० टक्के लोक सर्वसाधारण बुद्धिचे (चर्मबुद्धिचे) असतात. १० टक्के लोक अत्यंत कुशाग्र किंवा तैल बुद्धिचे असतात, त्यांना एकदा सांगितले की पटकन् कळते व उरलेले १० टक्के लोक थोडे मंद बुद्धिचे (बुरणूस बुद्धिचे) असतात. त्यांना एकच गोष्ट अनेकवेळा अनेक तऱ्हेने समजावून सांगावी लागते. यावरून असे लक्षात येईल की, ९० टक्के लोकांना दोन वेळा सांगितले की लक्षात येते. उरतो प्रश्न

१० टक्के लोसांसाठी, त्यांच्यासाठी सर्व वर्गाचा वेळ न घालवता नंतर समजावून सांगावे वा शिक्षकमित्रकरवी मार्गदर्शन द्यावे. यामुळे कोणाचेच नुकसान होणार नाही.

जे बौद्धिकदृष्ट्या चांगल्या पातळीवर आहेत, त्यांच्यासाठी मात्र सर्वसाधारण सामुदायिक शिक्षण काहीवेळा दीर्घ ठरते. पण त्याला नाईलाज असतो किंवा त्यांना व्यक्तिगतरीत्या पुढचे ज्ञान देणे गरजेचे होते.

काहीजण शारीरिकदृष्ट्या यौगिक क्रियांमध्ये मागे पडतात, त्यांच्यासाठी कदाचित वर्ग धीमा करावा लागतो. शारीरिकदृष्ट्या लवचिक, सबळ असणाऱ्यांची मात्र येथे पंचाईत होते. वयस्कर, तरूण, महिला, शालेय मुले अशा सामुदायात या समस्यांना सामोरे जावेच लागते. पण या सर्वांना बरोबर नेणे, सर्वांना सारख्या पातळीवर सहजपणे आणणे हे योगशिक्षकाचे कौशल्य आहे. सर्वांना समजेल अशी भाषा-शब्द वापरणे, अधिकाधिक वैयक्तिक लक्ष देणे, समजावून सांगणे आणि तेही कोणालाही न दुखवता हे शिक्षकाचे कौशल्य आहे.

योगशिक्षणात प्राणायाम, शुद्धिक्रिया शिकवितांना काही अडचणी येतात. या योगातील प्रगत प्रक्रिया असून यासाठी वैयक्तिक लक्ष देणे गरजेचे असते. यासाठी अधिक शिक्षकमित्राची मदत आवश्यक असते.

व्याधीग्रस्तांसाठी वर्ग घेतांना शक्यतो एकाच प्रकारचे रुग्ण असावेत म्हणजे अध्ययन व अध्यापन सुकर होते. कारण प्रत्येक व्याधीसाठी वेगवेगळ्या यौगिक प्रक्रियांची रचना करावी लागते.

यावरून असे लक्षात येते की, सामुदायिक योगशिक्षणात अनेक तडजोडी कराव्या लागतात. अनेक समस्यांवर योगशिक्षकालाच प्रसंगानुरूप मार्ग काढावा लागतो. सामुदायिक योगशिक्षण अधिकाधिक प्रभावी, परिणामकारक होण्यासाठी काही गोष्टींची काळजी घेणे आवश्यक असते. यासाठी वर्ग चालू करतांना त्याचे नियोजन करावे. वर्ग घोषित करतांनाच तो कोणासाठी, कोणत्या वयोगटासाठी, कोणत्या

व्याधीसाठी, इत्यादी गोष्टींचा उल्लेख असावा. त्यामुळे योगशिक्षण सुलभ व प्रभावशाली होते. साधकांकडूनही योग्य त्या प्रतिक्रिया मिळतात. साधकांना जास्तीत जास्त फायदा होतो, त्यांची उद्दिष्टे पूर्ण होण्याचा आनंदही दोघांना होतो. योगाचा प्रचारही त्यामुळे वेगाने होऊन प्रत्येक व्यक्तिपर्यंत योगगंगा पोहोचेल.

२.५ पुनरावलोकनासाठी प्रश्न

- (१) सामुदायिक योगशिक्षण
- (२) सामुदायिक योग शिक्षणाचे फायदे सांगा ?
- (३) सामुदायिक योग शिक्षणाची आज गरज कां आहे ?
- (४) सामुदायिक योग शिक्षणाच्या मर्यादा स्पष्ट करा.
- (५) शिक्षण म्हणजे काय ? त्याची प्रक्रिया सांगा.
- (६) शिक्षणाची तीन मुलभूत तत्त्वे सांगा.
- (७) अध्यापनाची कोणतीही ५ महत्त्वाची तत्त्वे सांगा.
- (८) योगाचा पाय भक्कम करण्यासाठी कोणती मुलभूत तत्त्वे आहेत ?
- (९) 'ज्ञानाकडून अज्ञानाकडे' हे तत्त्व योगासने शिकवितांना कसे वापराल ? उदाहरण द्या.

गाळलेल्या जागा भरा.

- (१) योगाभ्यासामुळे माणसाची..... आकार घेते.
- (२) एक योगशिक्षण..... इतक्या योग साधकांना शिकवू शकतो.
- (३) ४०-५० साधक असल्यास.....मदत लागते.
- (४) योग अध्यापन एकसारखे असते पण अध्ययन.....
- (५) ८०% लोकांची बुद्धिमत्ता.....असते.
- (६) एकत्र शिकवले की.....टक्के लोकांना कळते.

घटक ३ : योगशिक्षणाचे पूरक घटक

अनुक्रमणिका

- ३.१ योगाभ्यासासाठी वातावरण निर्मिती
- ३.२ आदर्श योगशिक्षक
- ३.३ पाठ योजना
- ३.४ सूक्ष्म पाठ

उद्दिष्टे

- योगाभ्यासासाठी वातावरण महत्वाचे असते. त्यासाठी कोणत्या गोष्टींचा विचार करावा ते पहाणार आहे.
- योग शिक्षणारा शिक्षक हा कसा असावा, त्याचे गुण कोणते असावे, ते येथे विचारात घेतले आहे.
- शिक्षण देतांना पाठाचे नियोजन कसे करावे, पाठाची रचना कशी असावी ते येथे बघता येईल.
- सूक्ष्म पाठ कसा घेतला जावा याबद्दल विचार येथे आहे.

३.१ योगाभ्यासासाठी वातावरण निर्मिती

कोणताही प्रसंग असो वा नित्य कामकाज असो. त्या त्या प्रसंगाला अनुरूप असे वातावरण अवतीभवती असणे फार महत्वाचे आहे. प्रसंगाला, कार्यक्रमांला वातावरण पोषक असेल तर त्या कार्यक्रमांला अधिक उठाव येतो. मनोभूमिका त्यासाठी प्रभावीपणे तयार होते. उदा. लग्न, उद्घाटन किंवा अन्य मंगलप्रसंगी आनंदमय, प्रसन्न वातावरण व्हावे यासाठी सडे रांगोळ्या, फुलांची सजावट, अत्तर, इ. टाकून परिसर सुशोभित केला जातो. मंगलधून किंवा प्रसंगाला अनुरूप-चित्तवृत्तींना आनंदित होतील अशी गाणी, नवनवीन कपडे घातलेले आबालवृद्ध असे वातावरण झाले की त्या कार्यक्रमासाठी येणारे लोकही उल्हसित, प्रसन्न होतात. एकमेकांचे आनंदित चेहरे पाहून, आदरातिथ्य पाहून पूर्ण वातावरणच उल्हसित, प्रसन्न होते. नियोजित कार्यही आनंदाने निर्विघ्नपणे पार पडते. एक कृतकृत्यता येते. हल्ली धावपळीच्या जीवनात तर हे फार महत्वाचे आहे. चांगले असेल तर वर त्याचा फार चांगला परिणाम होतो. काम करणाऱ्याला सर्व सुविधा अनुकूल असतील तर शारीरिक-मानसिक आरोग्यही चांगले राहून कामातील कार्यक्षमताही वाढते. हे जसे कामाच्या बाबतीत आहे तसेच शिक्षणप्रक्रियेसाठीही वातावरण अधिक पोषक, पूरक

असणे फार महत्वाचे आहे. इथे आपण एक तास योगशिक्षणासाठी वातावरण कसे पाहिजे, त्यासाठी योगशिक्षकाने कायकाय केले पाहिजे याविषयी आपण पाहणार आहोत. योगशिक्षणासाठी नुसता चांगला योगशिक्षकच पाहिजे असे नाही, तर इतर गोष्टीही योगशिक्षणाच्या वातावरणनिर्मितीसाठी आवश्यक आहे.

योगशिक्षणातून तर अनेक उद्दिष्टे साधायची आहेत. शरीर, मन, इंद्रिये, बुद्धी, आत्मा या सर्व मानवी घटकांचा विकास योगातून घडवून आणायचा आहे आणि तेच योगाचे ध्येय आहे. यासाठी जेथे योग शिकवायचा आहे, तेथील वातावरण कसे आहे, तसेच योगासाठी येणाऱ्या सचुकांचे सामुदायिक वातावरण व वैयक्तिक वातावरण हे सर्व घटक एकमेकांना पूरक असून योगाच्या उद्दिष्टालाही पूरक असणे आवश्यक आहे, तरच सचुकांना योगाचे चांगले अनुभव येणार आहेत. अर्थात या वातावरण निर्मितीची जबाबदारी योगशिक्षकावर अवलंबून आहे. यासाठी त्याने पुढील गोष्टींचा विचार योगवर्गासाठी करणे आवश्यक आहे.

वातावरण : ज्या ठिकाणी योगवर्गाचे नियोजन करायचे आहे ती जागा कशी आहे ते आधी शिक्षकाने पाहणे फार महत्वाचे आहे. जागा पाहता योगशिक्षकाला तेथील अनेक गोष्टींचा विचार करणे आवश्यक आहे.

सर्वप्रथम जागा किती मोठी आहे, त्याप्रमाणे अंदाज घेऊन तेथे सहजपणे मावतील एवढ्याच सचुकांना वर्गासाठी प्रवेश द्यावा. सर्वांना झोपून आसने, शवासन नीट करता येईल, उभे राहून मोकळ्या हालचाली करता येतील, शिवाय शिक्षकांना वर्गात मोकळेपणाने फिरता येईल याप्रमाणे सचुकांची संख्या ठरवावी. इतरांना पुढील बॅचमध्ये प्रवेश देता येईल असे आश्वासन द्यावे, म्हणजे त्यांच्याही मनात संस्थेविषयी आदर निर्माण होईल. योगशिक्षणही चांगल्या प्रकारे देता येईल.

जी जागा वर्गासाठी निवडायची आहे, ती हवेशीर, मोकळी अशी असावी. कॉर्ट वा फार वाऱ्याची नसावी. कॉर्ट असेल तर अस्वस्थ वाटेल, फार वारा येणारी जागा असेल तर एकाग्रता लवकर होत नाही, श्वसनाच्या अभ्यासावर नियंत्रण येत नाही किंवा काही जणांना थंडी वाजू लागते. पंखे असले तर चांगले. जागेच्या क्षेत्रफळाप्रमाणे जागेची उंचीही प्रमाणात असावी. मोठा हॉल व उंची १०-११ फूट असेल तर कॉर्टपणा येतो. गच्चीवर वर्गात हवा, पाऊस यांचा त्रास होऊ शकतो. मात्र उन्हाळ्यांत गच्चीवरचे वर्ग सकाळी प्रसन्न वातावरणात फार चांगल्या प्रकारे घेता येतात. सकाळी सातनंतर मात्र उन्हाचा त्रास होऊ शकतो. लॉनवर शक्यतो वर्ग घेऊ नये, कारण सकाळी दव पडून ओलावा येतो. डास, चिलटे, किडे, मुंग्या असल्यास एकाग्रता भंग होते. तसेच लॉनचा पृष्ठभाग एकसारखा नसल्याने आसने करण्यात अडचण येऊ शकते. तसेच वर्गाची जागा

फार रहदारीच्या ठिकाणी असू नये. वाहनांचे आवाज, गलबला यांमुळे एकाग्रता साधली जात नाही, त्यामुळे शक्यतो अशी जागा वर्गासाठी निवडू नये. निवडलीच तर रहदारी चालू होण्याच्या आत वर्ग संपवावा. रहदारीच्या ठिकाणी संध्याकाळचे वर्ग घेणे फार गैरसोयीचे होते.

वर्गासाठी निवडलेली जागा ही दररोज स्वच्छ करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी एखाद्या कर्मचाऱ्याची नियुक्ती करावी. दिवसभर ती जागा अन्य कामासाठी वापरली जात असल्यास ती स्वच्छ करणे अनिवार्य आहे. तसेच त्या जागेत काही अन्य सामान असल्यास ते एका बाजूला ठेवण्याची व्यवस्था करावी. अस्वच्छता, अस्ताव्यस्त पडलेले सामान यामुळे सचुकांमध्ये नैराश्य येऊन साधक योगासाठी येणे टाळतील. जागेच्या भिंती, कोपरे झाडून जळमटे काढावीत, पंखेही स्वच्छ करून घ्यावेत. भिंतीचे रंग फिकट असावेत. भिंतीवर भडक चित्रे न लावता योगविषयक चित्रे, तक्ते लावावीत, म्हणजे साधक पूर्णपणे योगाच्या वातावरणातच राहतील. अन्य चित्रे, फोटो यांमुळे ते अन्य विषयांकडे ते वळणार नाहीत याची योगशिक्षकाने काळजी घ्यावी. फार गरम होत असल्यास पंख्यांची सोय असावी. मात्र ते फार जोरात लावू नयेत. उजेडासाठी योग्य ती सोय असावी. मात्र विजेचा अनावश्यक वापर टाळावा. खिडक्या उघड्या असाव्यात म्हणजे हॉलमध्ये हवा खेळती राहिल. मात्र जोराची हवा असल्यास त्या बंद ठेवाव्यात. बाहेरून जास्त आवाज येत असल्यास खिडक्या बंद ठेवाव्यात.

जमीन ही योगाभ्यासात आसनस्थितीसाठी समपातळीत असावी. खडबडीत असू नये. विशेषतः गच्चीवर वर्ग घेत असताना गच्चीवर वाळूचे कण, डांबर इ. गोष्टीमुळे योगाभ्यासांत अडथळा येऊ शकतो. शिवाय फरशी शहाबादी, संगमरवरी असल्यास हिवाळा-पावसाळ्यांत फरशी अतिशय गार असते. यासाठी सचुकांना जाडसर आसन, कांबळे किंवा डबल चादर पुरेशी लांब रुंद आणावयास सांगावी, कारण गारवा जास्त असल्यास त्रास होऊ शकतो.

वर्गातील प्रसन्नता अधिक वाढविण्यासाठी उदबत्तीचा उपयोग करावा. मात्र खूप धूर होईल वा खूप उग्र दर्प येईल इतक्या उदबत्त्या लावू नयेत. त्यामुळे प्रसन्नता निर्माण होण्याऐवजी त्रासच जास्त होऊ शकतो. एकाग्रता भंग पावू शकते. मंद वास येईल एवढाच उदबत्तीचा वापर करावा. डास असल्यास मच्छर अगरबत्तीचा उपयोग करावा. डासांमुळे योगाभ्यासात वरचेवर अडथळे येतात. विशेषतः आसनस्थिती स्थिर ठेवतांना डासांचा अतिशय त्रास होतो. वर्गाच्या आकारमानाप्रमाणे २-४ अगरबत्त्यांचा वापर करावा. मात्र त्याही प्रमाणांतच वापराव्यात. काही जणांना त्याचाही त्रास होऊ शकतो.

वर्गात सचुकांना बसण्याची शिस्त लावावी. उभी-आडवी लाईन बरोबर लावण्याच्या सूचना वरचेवर द्याव्यात.

सतरंज्या वा आसन व्यवस्थित लावण्यास सांगावे. सचुकांच्या पिशव्या वगैरे सामान एका ठिकाणी ठेवायला लावण्याची शिस्त योगशिक्षकाने लावावी.

वातावरण निर्मितीसाठी संगीत हेसुद्धा अतिशय प्रभावी असे माध्यम आहे, कार्यक्रमाला पार्श्वसंगित असले कि आणखी उत्साह येतो. मात्र योग वर्गात अशा कोणत्याही प्रकारच्या संगीताचा उपयोग करू नये. कारण योग ही शरीर व मनावर संस्कार करण्याची प्रक्रिया आहे. मनाला अंतर्मुख करण्याची क्रिया आहे. विचार कमी करण्याची, विचारांवर नियंत्रण आणण्याची प्रक्रिया असल्याने पार्श्वसंगीताचा वर्गात उपयोग केल्यास कर्णद्रिय त्या संगीतात लागून राहिल व त्यातून अनेक विचारतरंग चित्तांत उत्पन्न होत राहिल. शरीर व श्वासावर मन एकाग्र होण्याऐवजी मन संगीतात अडकून पडेल आणि नेमके हेच टाळायचे आहे. शरीर व श्वासावर मनाला लावून त्याला अंतर्मुख करण्याची प्रक्रिया योगाची आहे. संगीताचे आगळेवेगळे महत्त्व नाकारून चालणार नाही, पण योगाभ्यासांत त्याला स्थान नाही.

अशा रितीने वर्गाचे वातावरण राहिल्यास साधक तासभर फक्त योगाविषयीच ऐकतील, शरीर व मनाने योगाबरोबरच राहून आणि दिवसभर आनंदी व प्रसन्न वृत्तीत राहतील. याशिवाय आणखी काही अडचणी येऊ शकतात. त्यावर प्रसंगानुरूप उपाय शोधण्याचा योगशिक्षकाने प्रयत्न करावा. यासाठी काही वेळा जरूर पडल्यास सचुकांची पण मदत घ्यावी.

सामुदायिक वातावरण : योगशिक्षण हे सामुदायिक असते. ५-५० साधक एकत्र येऊन एक योगशिक्षक त्यांना शिक्षण देतो. सचुकाचा वेगवेगळ्या वयाचे, शिक्षणाचे, व्यवसायाचे, ज्ञानाचे स्त्री-पुरुष हे योगशिक्षणाच्या एकाच उद्देशाने एकत्र आलेले असतात. सुरुवातीला सर्वच नवखे, बुजलेले, गोंधळलेले व थोड्या ताणाखाली असतात. योग ही तणावमुक्त होण्याची प्रक्रिया आहे. त्यामुळे योगशिक्षकाने वर्गातील वातावरण हलके-फुलके, हसते-खेळते, प्रसन्न राहिल याची दक्षता घ्यावी. चेहरा फार गंभीर करून शिकवू नये, तसेच प्रक्रियांचे दबाव त्यांच्यावर आणू नयेत. सांगण्यांत, करवून घेण्यात सहजता इतकी असावी की सचुकांना प्रक्रिया सोप्या असल्याची सतत जाणीव झाली पाहिजे. मैत्रीपूर्ण वातावरणात वर्ग झाला पाहिजे. हलका-फुलका प्रसंगनिष्ठ विनोद करायला हरकत नाही. पण सचुकांना लगेच नियंत्रणातही आणता आले पाहिजे. वातावरण फार गंभीर वा फारच मुक्त असू नये. सतत सचुकांना आपल्या बोलण्यावर खिळवून ठेवणे हे योगशिक्षकाचे कौशल्य आहे. वर्गातील वातावरण हे शिस्तीचे हवे. सचुकांनी व्यवस्थितपणे आपापल्या जागी बसणे, सामान एका ठिकाणी ठेवणे, बूट, चपला नीट ठेवणे, सतरंजी नीट टाकणे, इ. गोष्टींबाबत चांगली शिस्त असणे आवश्यक आहे. यातूनच दैनंदिन जीवनाची शिस्त,

घरी, कामाच्या ठिकाणी सचुकांना लागणार आहे. मात्र शिस्तीचा बडगा नसावा, त्यांत काटेकोरपणा नसावा, शिस्त टोचणारी नको, ती आनंद देणारी, प्रसन्नता आणणारी असावी. ताण देणारी नसावी. खूप कडक शिस्त असेल तर त्याचा ताण सचुकांना त्रासदायक होऊन योगाभ्यास नीट होणार नाही. यौगिक प्रक्रिया करताना कोणताही कडकपणा, अनिवार्यता ठेवू नये, मात्र प्रसन्नतेसाठी प्रोत्साहन द्यावे, जे केले, जसे केले त्याविषयी त्यांचे कौतुक करावे, छान केले असे सांगावे म्हणजे वातावरणातील ताण कमी होतो. योगशिक्षकाच्या व्यक्तिमत्त्वाचा योगवर्गाच्या वातावरणावर फार महत्त्वाचा परिणाम घडतो. आदर्श योगशिक्षक कसा असावा, याचा आपण अन्य प्रकरणांत विचार केलेला आहे. शिक्षकांचे चालणे, बोलणे, वागणे, पोशाख, व्यक्तिमत्त्व असे असावे की त्याला पाहताच मनात एक आदराची भावना निर्माण व्हावी. शिस्त निर्माण व्हावी, त्याचे ऐकण्याची मनोभूमिका तयार व्हावी. एखादे व्यक्तिमत्त्वही असे असते की ती व्यक्ती त्या वातावरणात येताच सर्वकाही सुरळीत होते. सर्व काही निर्विघ्नपणे पार पडते. योगशिक्षकाने शिकविताना योगशब्दांचा वापर करावा. फार क्लिष्ट, न समजणाऱ्या भाषेत बोलू नये. छोटी छोटीच वाक्ये सांगावीत. उच्चार स्पष्ट व शुद्ध असावेत. संपूर्ण वर्गाला ऐकू जाईल एवढ्या मोठ्या आवाजात बोलावे. जागेप्रमाणे वा विद्यार्थिसंख्येप्रमाणे आवाज लहान-मोठा करावा लागतो. मोठ्या जागेत प्रतिध्वनी निर्माण होतात, त्याचाही विचार करावा. जागा मोठी व साधक कमी असतील तर प्रतिध्वनीचा खूप त्रास होतो. उघड्यावर वर्ग असल्यास थोड्या मोठ्या आवाजात बोलावे लागते. विद्यार्थी कमी असल्यास हळू आवाजात बोलावे. बोलताना आत्मविश्वास असावा. शब्दावरील जोरावरून, चेहऱ्यावरील हावभावावरून आत्मविश्वास लक्षात येतो. भावविवश होऊन बोलू नये किंवा बोलण्याचा अतिरेक टाळावा. फार वेगाने वा फार हळू बोलू नये. योगाव्यतिरिक्त इतर विषयांवर एक तास काहीच बोलू नये व वर्गाचा वेळ वाया घालवू नये. सचुकांनी प्रश्न-शंका विचारल्यास मोजकेच उत्तर द्यावे. अधिक माहिती हवी असल्यास वर्ग समाप्तीनंतर बोलावे. सचुकांना आपापसांत बोलण्याची संधी देऊ नये वा प्रोत्साहन देऊ नये. त्यांना लगेच थांबवावे.

वर्गामध्ये प्रवेश घेणाऱ्या सचुकांचीपण पडताळणी व्हावी. साधक एकाच प्रवाहातील असतील तर योगशिक्षण देणे अधिक सोपे जाते. उदा. फक्त विद्यार्थीच असतील तर त्यांच्या कलाप्रमाणे योगशिक्षकाला शिकवावे लागते. ग्रहणशक्ती चांगली असल्याने व शरीरही लवचिक असल्याने प्रक्रियांची गती अधिक जलद ठेवता येते. अवघड आसनेही विद्यार्थी सहज करतात. एकाच व्यवसायातील असतील तर सर्वांची मानसिकता एकसारखी असल्याने वातावरण अधिक सौदारूपूर्ण व खेळीमेळीचे होते. एका विशिष्ट आजारासाठी

वर्ग असेल तर आपल्यासारखेच अनेक जण येथे असल्याने सकारात्मक भूमिका अधिक लवकर तयार होते, एकमेकांची दुःखे आपलीच सुखदुःखे होऊन जातात. वयस्कर मंडळींचा वर्ग असेल तर प्रक्रियांची गती संथ ठेवावी लागते. सोप्या प्रक्रिया शिकवाव्या लागतात. आदर्श कृतीसाठी फार अड्डाहास धरू नये. त्यांना काही त्रास होणार नाही याविषयी अधिक दक्ष राहावे लागते. मात्र वर्ग संमिश्र सचुकांचा असल्यास सर्वसमावेशक सुवर्णमध्य गाठावा लागतो. वर्गात प्रवेश देताना साधक मनोरुण तर नाही ना, अशी शंका आल्यास चौकशी करावी व तसे असल्यास प्रवेश देऊ नये. कारण मनोरुण बेचैन असतात. सर्व वर्गाचीच एकाग्रता त्यामुळे भंग होऊ शकते. किंवा त्याच्या आजाराचा एकदम उद्रेक झाल्यास वर्गात एकच गोंधळ होईल. इतर साधक मग घाबरून वर्गावर येणेच बंद होऊ शकते. अशासाठी वेगळ्या वर्गाची व्यवस्था करावी किंवा वैयक्तिकरित्या त्यांना शिक्षण द्यावे. सर्व वर्गाचे वातावरण बिघडू देऊ नये. गंभीर वा जुनाट आजाराने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीला सर्वसामान्य प्राथमिक वर्गात प्रवेश देऊ नये. त्यांना व्याधिग्रस्तांसाठी असलेल्या वर्गाला जाण्याचा सल्ला द्यावा. एखादा आजारी साधक वर्गावर आला तर त्याची चौकशी करून विश्रांती घेण्याचा सल्ला द्यावा.

एखाद्या विद्यार्थ्याने चूक केली तर त्याला रागावू नये. सर्वासमक्ष तर बिलकूल अपमान करू नये, समजावून सांगावे. एवढे करूनही कळत नसेल तर जसे करेल तसे करू द्यावे. अन्यथा तसे त्याला सांगावे. वर्गात शिकविताना शंका-समाधान थोडक्यांत करावे, गोंधळ करू नये. बऱ्याच जणांना समजले नाही असे वाटले तर प्रक्रिया पुन्हा नीटपणे सांगावी, करून दाखवावी. वैयक्तिक प्रश्नांची उत्तरे वर्ग संपल्यावर द्यावीत, त्यावर चर्चा करावी. एखाद्या प्रश्नाचे सामुदायिक उत्तर द्यावे, जे सर्वांनाच लागू पडते.

वैयक्तिक वातावरण : व्यक्ती तितक्या प्रकृती हे सर्वांनाच माहीत आहे. प्रत्येकाची शारीरिक ठेवण, मानसिक जडण-घडण, बौद्धिक क्षमता ही वेगवेगळी असते, त्यामुळे सर्वांनाच सारख्या रितीने सर्व गोष्टी करता येतील असे नाही. मात्र शारीरिक-मानसिक-बौद्धिक क्षमता वाढवायच्या असतील, त्यांचा विकास करायचा असेल तर प्रयत्न मात्र करणे आवश्यक आहे, आणि त्यासाठीच योग आहे. या क्षमता वाढविण्याचे मार्गदर्शन योगशिक्षक योगाच्या माध्यमातून करणार आहे. योगशिक्षक ही सुधारणा, बदल घडवून आणू शकतो. यासाठी सचुकांची मनोभूमिका शिक्षकच तयार करून घेऊ शकतो. सचुकाला हे पटवून दिले पाहिजे. योगशिक्षकाचा अनुभव व आत्मविश्वास व दिलासा हे बदल घडवून आणून सचुकाचे पूर्ण व्यक्तिमत्त्वच बदलू शकतो. ज्ञानदान जरी सामुदायिक असले तरी ज्ञानग्रहण मात्र वैयक्तिकच राहणार आहे. त्यामुळे कमी-जास्त प्रमाणात

ही सुधारणा होणार आहेच. सचुकांचे कपडे, सतरंजीची स्वच्छता याबाबत सूचना देता येऊ शकतात. पोशाख साधारण सभ्यतेला धरूनच असावा. विचित्र, लक्ष वेधून घेणारे कपडे न घालण्याची सचुकांना विनंती करावी. तसे योगाभ्यासांत अडथळे येतील असे कपडे असू नयेत. स्त्रियांची केशरचनाही योगकृतीला बाधक नसावी. सचुकांना स्नान करून वर्गावर येण्यास सांगितले तर अधिक प्रसन्नता वाटते. योगाभ्यास अधिक शांततेने होतो. शिक्षकानेही व्यवस्थित पोशाख, विशेषतः संस्थेचा जो मान्यताप्राप्त पोशाख असेल तोच घालून यावा. यावरून संस्थेच्या शिस्तीविषयी, दर्जाविषयी सचुकांच्या मनांत आदर निर्माण होतो. वैयक्तिक वातावरण निर्मितीमध्ये प्रत्येक सचुकाची काही माहिती म्हणजे नाव, व्यवसाय, शिक्षण व शारीरिक तक्रारी, इ. माहिती शिक्षकाला असणे फार गरजेचे आहे. म्हणजे वर्गात काही बाबतीत वैयक्तिक लक्ष देता येते. शिक्षक-विद्यार्थी असे नाते इतर वेळेला न राहता पात्रतेच्या पातळीवर येते. त्यामुळे अधिक सौहार्दपूर्ण संबंध प्रस्थापित होतात व दीर्घ काळ वा कायम टिकून राहतात. योगशिक्षकाने आपला अहंभाव बाजूला ठेवावा. अहं ची जाणीव सचुकाला होऊ देऊ नये. अहंपणा आला की प्रगतीचा मार्ग कुंठित होतो. सचुकांच्या शिक्षणाचा, ज्ञानाचा, व्यवसायाचा उपयोग आपल्या संस्थेसाठी वा वैयक्तिक कामासाठीपण फार महत्त्वाचा ठरतो. म्हणून सर्वश्रेष्ठता विसरून त्यांच्यातीलच आपण एक आहोत अशी सतत जाणीव मनात ठेवावी.

एखादा साधक दोन-चार दिवस सलग आला नाही तर त्याची चौकशी करावी. आजारी असल्यास दोन-चार जणांना बरोबर घेऊन भेटून यावे. त्याच्या दुःखात, अडचणीत काही मदत करता येते का ते पाहावे. यामुळे संबंध अधिक दृढ होतात. तसेच काही विशेष असे कर्तृत्व एखाद्या सचुकाने दाखविले असेल तर सर्व वर्गात २ मिनिटांत त्याचे कौतुक-अभिनंदनही करावे. अशा रितीने सचुकांच्या जास्तीतजास्त जवळ जावे. त्यांच्या सुखदुःखाचे वाटेकरी व्हावे. योगाच्या प्रवाहांत येण्याची ओढ त्यांनाही लावावी.

अशा प्रकारे परिस्थितीचे, सामुदायिक व वैयक्तिक वातावरण योगशिक्षणावर परिणाम करते. योग ही व्यक्तिमत्त्व जडण-घडणाची प्रक्रिया असल्याने योग्य अनुकूल वातावरण तेवढेच महत्त्वाचे आहे. ही वातावरणनिर्मिती पोषक-पूरक करण्याचे काम योगशिक्षक व त्याचे सहकारी मित्र यांच्यावर खूप अवलंबून आहे. यासाठी शिक्षकच सर्वगुणसंपन्न, हरहुन्नरी असणे आवश्यक आहे. त्याने स्वतः सातत्याने योगसाधना करीत राहिले पाहिजे. स्वतःचा आध्यात्मिक विकास साधला पाहिजे. व्यवहारातील वागणे योगानुकूल असणे आवश्यक आहे. त्याने सतत विद्यार्थी असल्याची भावना ठेवून ज्ञानोपासना करून ज्ञानात सतत भर घातली पाहिजे. मानसशास्त्राचा

अभ्यासही थोडाफार केला पाहिजे व अष्टपैलू व्यक्तिमत्त्वाचा विकास त्याने साधला पाहिजे. म्हणजे तो खऱ्या अर्थाने चांगला आदर्श योगशिक्षक बनू शकतो.

३.२ आदर्श योगशिक्षक

जी व्यक्ती शास्त्रशुद्धरित्या योगाचे शिक्षण जनसामान्यापर्यंत पोहोचविण्याचे कार्य करते, योगशिक्षणाचे कार्य करते ती व्यक्ती योगशिक्षक होय. योग हे एक शास्त्र आहे. या शास्त्राने घालून दिलेल्या नियमाप्रमाणे योगशिक्षण लोकांपर्यंत पोहोचले पाहिजे. योग ही एक जीवन जगण्याची कला आहे. योग हे विविधांगी शास्त्र आहे. योगातून जीवनाला एक नवी दिशा, एक नवीन वळण लागते. योग हे जीवनांत सकारात्मक परिवर्तन आणणारे शास्त्र आहे. योग हे नुसतेच व्यक्तिगत उन्नतीसाठी नाही तर ती एक समाज परिवर्तनातील उन्नत अवस्था आहे. आजचे विज्ञानमय गतिशील जीवन आता वेगळेच वळण घेत आहे. विज्ञानाची घोडदौड उच्चस्तरावर होत असताना मानवी जीवनमूल्ये, समाजमूल्ये मात्र खालच्या स्तरावर गेली आहेत. आरोग्याच्या समस्यांना तर पारावारच नाही. शारीरिक व मानसिक आरोग्याची पातळी फारच खालावलेली आहे. अशा आजच्या परिस्थितीत योगशिक्षण हीच एक आशा व दिशा होऊ पाहत आहे आणि म्हणूनच योगाचे शास्त्रशुद्ध ज्ञान हे जनसामान्यापर्यंत व्यवस्थित पोहोचले पाहिजे. त्यामुळेच योगशिक्षक हा तेवढाच तोलामोलाचा पाहिजे. त्यामुळे योगशिक्षकाचे व्यक्तिमत्त्व फार महत्त्वाचे ठरते. योगशिक्षणात एक सन्माननीय व्यक्तिमत्त्व असणे फार महत्त्वाचे आहे. त्या व्यक्तिमत्त्वाची योगाशी सुसंगतता दिसणे आवश्यक आहे. सचुकांसाठी ती व्यक्ती आदर्श म्हणूनच असते. योगशिक्षक हाच असतो. आदर्श म्हटले कि अनेक चांगल्या गुणांचा समुच्चय त्या व्यक्तीमध्ये अंतर्भूत असतो. आदर्श ही संकल्पना आहे. आदर्श योगशिक्षक म्हटले की त्याच्या अंतर्बाह्य अंगभूत गुणांचा योगाच्या दृष्टीने विचार करावा लागतो. अर्थात या गुणाचा व्यक्तिपरत्वे तरतमभाव असू शकतो. म्हणूनच आदर्श योगशिक्षक म्हणून काही गोष्टी प्रमाणित असणे आवश्यक आहे. या गोष्टी लक्षात आल्या की शिक्षकाचाही दृष्टिकोन सकारात्मक होऊन त्यातील दोष काढण्याच्या प्रयत्नाला दिशा येईल. व्यक्तिमत्त्वातील काही कमकुवत पैलू असतील तर तो विकसित करण्याचा आत्मविश्वास मनात आकार घेईल. तर काही नसणारे सद्गुण निर्माण करण्याचा अंकुर मनात निर्माण होईल.

(१) **बहुआयामी व्यक्तिमत्त्व** : जेव्हा एखादी व्यक्ती योगशिक्षकाच्या शिक्षणासाठी प्रवृत्त होते, त्यावरून नक्की सांगता येते की ती व्यक्ती जिज्ञासू आहे, ज्ञानपिपासू आहे. बहुतांशी ती व्यक्ती बहुश्रुत अशीच असते.

योगशिक्षक म्हटले की समाजातील वेगवेगळ्या पातळीवरील लोकांशी संबंध येत असतो. त्यामुळे सर्व क्षेत्रातील थोडे थोडे का होईना ज्ञान असणे आवश्यक आहे. अर्थात हे पुस्तकीज्ञान अपेक्षित नसून ऐकण्यातून, पाहण्यातून, बोलण्यातून, अनुभवातून आलेले ज्ञान अपेक्षित आहे. यामुळे कोणत्याही प्रसंगी मला त्याच्याशी काय करायचे अशी नकारात्मक भूमिका न घेता त्याविषयी सकारात्मक भूमिका ठेवावी. प्रत्येक प्रसंगी सजगता ठेवावी. मिळालेले ज्ञान हे कुठे ना कुठे उपयोगी पडतेच- आपल्यासाठी वा दुसऱ्यासाठी. सामाजिक कार्यक्रमांत भाग घेऊन आपल्याला आवडेल ते काम करावे म्हणजे सर्व प्रकारच्या लोकांत मिसळण्याची सवय होते. हीच सवय वर्गावर येणाऱ्या सर्व प्रकारच्या लोकांबरोबर वागताना कामी येते. चिडचिड होत नाही. न्यूनगंडता येत नाही. सर्वांशी समभावाची वृत्ती असल्याने सचुकांमध्ये आपली प्रतिष्ठा वाढते. त्यांच्या मनात शिक्षकाविषयी आदर निर्माण होतो. वर्गातून व्याख्याने देत असतानाही आपल्या अनुभवाचा, ज्ञानाचा, परिस्थितीचा दाखला देत राहावे. सतत चाकोरीबद्ध बोलू नये. सद्य स्थितीचा आढावा घेत त्यात योगाचे महत्त्व कसे आहे हे सांगावे उदा. योगासनपूर्व हालचाली चिकन गुनियांत कशा उपयोगी आहेत हे सांगावे. आज संगणकाचे युग आहे. योगाच्या दृष्टीने फार महत्त्वाचे आहे, तेही ज्ञान शिकणे आवश्यक आहे. सतत वाचन-चिंतन-मनन यांची सवय लावून घ्यावी. त्यातून मिळालेल्या ज्ञानाची आपल्या सहकाऱ्यांबरोबर चर्चा करावी, म्हणजे मिळालेले ज्ञान हे अधिक पक्के होते. शाळकरी मुलांसाठी विशेषतः खेळातील प्रावीण्यासाठी जेव्हा योगशिक्षण देण्याची वेळ येते, तेव्हा वेगवेगळ्या खेळांची माहिती असणे आवश्यक आहे. विविध खेळांतील कौशल्ये प्राप्त करण्यासाठी कोणत्या यौगिक प्रक्रियेचा उपयोग होऊ शकेल याचाही अभ्यास असणे आवश्यक आहे. वेळ जशी पडेल तसे त्या त्या क्षेत्रातील विशेष ज्ञान सतत ग्रहण करीत राहावे, त्यामधील तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेत राहावे.

- (२) **निर्व्यसनी** : व्यसनाधीनता ही आज मोठी गंभीर सामाजिक समस्या आहे. हल्ली शालेय जीवनापासूनच व्यसनाला सुरुवात होते. योगसाधनेतून व्यसनाची गरजच नाहीशी होते. त्यामुळे शिक्षकही व्यसनमुक्त असतोच व असणेही आवश्यक आहे. व्यसनमध्ये मद्यपान, धूम्रपान, तंबाखू, गुटखा खाणे ही तर घातक अशी व्यसने आहेतच, परंतु रोजच्या जीवनात चहा-कॉफीपानाची सवय हीपण तशी व्यसनाधीनताच आहे. चहा प्यायल्याशिवाय नित्याची कामेच होत नाही असे असणारे अनेक लोक आहेत. मात्र हे योगशिक्षकाबाबत असू नये. योगशिक्षकाला चहा कॉफीचे दुष्परिणाम चांगले माहीत असतात, म्हणून त्याने

अशा व्यसनापासून दूर राहावे. परिणामी त्याच्या सचुकांनाही प्रेरणा ठरेल. जशी उक्ती तशी कृती असेल तरच ते बोल हृदयापर्यंत, अंतरंगापर्यंत पोहोचतात व आपोआप साधक चांगल्या वळणावर येतात. दुसऱ्याला चहा सोडायचा सल्ला देऊन स्वतः दिवसातून अनेक वेळा चहा प्यावा, या परस्परविरोधी गोष्टी आहेत. म्हणूनच बोले तैसा चाले त्याची वंदावी पाऊले असे म्हटले जाते. आपल्या बोलण्यांत, वागण्यात विसंगती असू नये. उलट व्यसने सोडण्यास लोकांना प्रेरणा द्यावी. त्याचे दुष्परिणाम समजावून सांगावेत. याला योगाची जोड मिळाली की काम अधिकच सोपे होते. तेव्हा व्यसनी सचुकाला दीर्घ काळ योगाभ्यासांत धरून ठेवणे हे योगशिक्षकाचे काम आहे.

- (३) **नियमित योगसाधना** : योगशिक्षकाला रोज योगवर्ग घ्यावे लागतात, हे अपरिहार्य आहे. मात्र स्वतःचा योगाभ्यास अधिक अपरिहार्य आहे. नाहीतर लोका सांगे ब्रह्मज्ञान, स्वतः मात्र कोरडे पाषाण असे होऊ नये. जसजशी योगसाधना नियमितपणे होत राहिल, प्रगत होत राहिल तसतसे योगातील अनुभव हे अधिक दृढ होऊ लागतात व येणारे स्वानुभव शिकविताना अंतरापासून सांगितले जातात. त्याचा सचुकांवर वेगळाच परिणाम होतो. स्वानुभव हा शिक्षणातील मोठा गुरू आहे. योगसाधनेचे परिणाम हे देहबोलीतूनच समजून येतात. व्यक्तिमत्त्व अनेक गोष्टी बोलून जाते. शिक्षकाकडे पाहूनच योगाची महती पटली पाहिजे. यौगिक प्रक्रियांनी पोट कमी होते आणि शिक्षकाचे पोट सुटलेले असेल तर ती विसंगती होईल, एवढेच नाही तर योगाविषयी साशंकता निर्माण होईल. त्यामुळे योगशिक्षकाने सतत साधना केलीच पाहिजे. योगासने, प्राणायाम, ध्यान, उँजप इ.चे अनुष्ठान करणे आवश्यक आहे. योगाने सर्व आजारांचे निराकरण होते असे सांगत असताना योगशिक्षकाला खरेतर कोणताच आजार व्हायला नको आहे. पण बरेच वेळा योगशिक्षकच आजारी पडल्याने वर्गावर येऊ शकत नाही असे आढळते. याचाच अर्थ साधना कुठेतरी कमी पडते आहे, आहार-विहार यामध्ये गळत आहे. दैनंदिन जीवनात होणाऱ्या बदलासाठी, घटनांसाठी, प्रसंगासाठी आपले शरीर व मन सबळ असणे आवश्यक आहे, हे दिसून आले पाहिजे. २४ तास यौगिक आचरण असणे आवश्यक आहे. आपले विहित जे कर्म आहे तेही आपण प्रामाणिकपणे, चांगल्या रितीने करीत आहोत, याविषयी सतत जागरूक असणे योगशिक्षकासाठी फार महत्त्वाचे आहे. योगः कर्मसु कौशल्य हे सतत लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. योग ही जीवनशैली आहे, हे शिक्षकाने आपल्या वागणुकीतून सचुकांपुढे ठेवायचे आहे व त्यांची जीवनशैली बदलायची

आहे. योग म्हणजे नुसता आसन व प्राणायामाचा एक तास अभ्यास नसून २४ तास आचरण्याचे शास्त्र आहे, वारंवार पटवून द्यावे लागते आणि हे सर्व स्वतः अनुभवावरून स्वतःच्या जीवनात झालेले बदल यावरूनच सांगता येईल. म्हणूनच योगशिक्षकाची नियमित योगसाधना, यौगिक जीवनशैली फार महत्त्वाची आहे.

- (४) **ज्ञानसाधना** : योगसाधनेबरोबरच सतत ज्ञान घेत राहणेही आवश्यक आहे. योगशिक्षक झाले की परिपूर्णता आली, आपल्याला आता अभ्यासाची गरज नाही, अशी भूमिका योगशिक्षकाने कधीच घेऊ नये. योगविषयक सतत वाचन, मनन, चिंतन चालू असणे आवश्यक आहे. जेवढे ज्ञान लोकांना द्यावयाचे आहे त्याच्या अनेक पटींनी ज्ञान आपणांस आवश्यक आहे. विहीर पूर्ण भरलेली असली तरी त्यातून बादलीभरच पाणी काढू शकतो. विहिरीत पाणी नसेल तर पोहऱ्यांत तरी पाणी कुठून येईल? ही उक्ती सर्वांनाच माहीत आहे. आपल्याकडे खूप ज्ञान असेल तरच लोकांना आपण त्यातील काही अंशच देऊ शकतो. शिक्षकाचे (कोणत्याही क्षेत्रातील) ज्ञान हे विद्यार्थ्यांपेक्षा नेहमी वरच्या पातळीवरच असणे आवश्यक आहे. पाणी वरच्या पातळीवरून खालच्या पातळीवर झरझर वाहते. तसेच ज्ञानाचे हि आहे. जेवढी ज्ञानसंपन्नता अधिक, तेवढे ते अधिक जोमाने विद्यार्थ्यांकडे जाते. त्यांच्यात अडथळे येत नाहीत. विद्यार्थ्यांच्या प्रश्नांना उत्तरे अधिक चांगल्या रितीने देता येतील. पुस्तकांचे पुनः पुन्हा वाचन करणे फार आवश्यक आहे. प्रत्येक वाचन काहीतरी नवीन शिकवत जाते. ज्ञान अधिक प्रगल्भ होत जाते. पुनः त्यांत अनुभवाची भर पडली तर त्यात अधिक संपन्नता, परिपूर्णता येते.

दुसरे असे की आपल्या ज्ञानदानात थोडी जरी चूक झाली तर ती चूक अनेकांपर्यंत जाते, तेथून ते पुनः अनेकांपर्यंत जाते. एकाची चूक ही अनेकांपर्यंत गुणाकार पद्धतीने जाते म्हणून शिक्षकांस चुकण्याची परवानगी नाही असे सांगितले जाते. विद्यार्थी चुकला तर त्याचे दुष्परिणाम त्याच्या पुरतेच मर्यादित राहतात. शिक्षकाला काही येत नसेल तर त्याने येत नाही म्हणून सांगावे, पण चुकीचे ज्ञान देऊ नये. येत नाही, विचारून नंतर सांगतो, असे म्हटले की आपल्या प्रांजलपणाविषयी लोकांच्या मनात आदरच निर्माण होईल, लोक शिक्षकावर विश्वास ठेवतील. जे माहीत आहे त्याविषयी मात्र शिक्षकाला आत्मविश्वासाने, ठामपणे, बिनचूक सांगता आले पाहिजे. जे सांगेल त्यावर लोकांचा विश्वासच बसला पाहिजे. यासाठी आपली सांगण्याची पद्धत, वाक्यरचना, शब्दरचना, शब्दांची निवड ही चोखंदळ असली पाहिजे.

योगग्रंथातील संदर्भ, दृष्टांत, श्लोक माहीत

असल्यास त्यांचा उपयोग आपणास योग्य वेळी करता आला पाहिजे. संस्कृत श्लोक वा सूत्रे यांचे उच्चार नीट आले पाहिजेत. मात्र या सर्वांविषयी अहंकार नसावा. ज्ञानाचा अहंकार नसावा. हे सर्व सहजपणे झाले पाहिजे.

- (५) **सृजनशीलता व सर्जनशीलता** : सतत नव्यानव्याचा शोध घेणे हा मानवी स्वभाव आहे. मानवाला मिळालेली मन व बुद्धीची देणगी ही अनन्यसाधारण आहे. त्यामुळे तो सतत विचार करित असतो, गरज निर्माण करित जातो व त्या भागविण्यासाठी शोध घेत असतो. योगशिक्षक म्हणून समाजापुढे गेले, योगशिक्षण देण्याची प्रक्रिया सुरू झाली की काहीना काही अडचणी उभ्या राहतात, काहीना काही प्रश्न उभे राहतात, लोकांच्या गरजेप्रमाणे त्यांना योगशिक्षण द्यावे लागते. गरजा भागविण्यासाठी काही नवनवीन उपाय शोधावे लागतात. शिक्षक जर खरोखरच सजग असेल, कळकळीने शिकविणारा असेल तर तो काहीना काही युक्त्या शोधून व ते सचुकांपर्यंत पोहोचवून त्यांची गरज भागवू शकेल. सचुकांना काही गोष्टी येत नसतील तर सकारात्मक भूमिका घेऊन काही करता येईल का, याचा विचार शिक्षकाला करता आला पाहिजे. यातून अनेक गोष्टींचा उदय होतो. पर्याय निर्माण होतात. एखादा पर्याय अनेक जणांना लागूही पडतो. मात्र याचा सतत अभ्यास करावा लागतो. अनेकांशी चर्चा करावी लागते, तसेच दुसऱ्याने सांगितलेला पर्याय लागू पडतो का, अशी विधायक भूमिका शिक्षकाला आवश्यक आहे. दुसऱ्याचे चांगले स्वीकारताना मात्र आपला अहंभाव बाजूला ठेवावा किंवा ती वृत्तीच आपल्यात असू नये. या गोष्टी शिक्षकालाच चांगल्या वळणाला नेतात, बुद्धिसामर्थ्य वाढवितात, कल्पनाशक्ती वाढीला लावतात, या अशा लहान लहान गोष्टींतूनच संशोधनवृत्ती वाढीला लागते. यासाठीच सतत अभ्यास, अभ्यासाचा व्यवहारातील उपयोग, त्यातून निर्माण होणाऱ्या अडचणी, अडचणींवर मात अशा रितीनेच संशोधनासाठी भूमिका, पार्श्वभूमी तयार होत राहते.

योगशिक्षकाने योगाला पूरक अशा विषयांचेही ज्ञान घेत रहावे. उदा. शरीरशास्त्र, आयुर्वेद यांचेही वाचन करावे. त्याची सांगड योगप्रक्रियांशी घालावी. शरीरक्रिया चांगल्या समजल्या की यौगिक प्रक्रियांच्या परिणामांची कारणे समजतात. सचुकांना ते अधिक चांगल्या रितीने सांगता येते. योगशास्त्राला भारतीय मानसशास्त्र असेच म्हटले गेले आहे. आधुनिक मानसशास्त्र अर्वाचीन असून त्याचाही अभ्यास करावा. सनातन योगशास्त्राशी त्याची कशी सांगड घालता येईल याचा तौलनिक अभ्यास करावा.

आपली समाजातील एकमेकांशी वागण्याची, उठण्याबसण्याची, बोलण्याची चालरीत कशी आहे, यावरून

त्या व्यक्तीवर कसे संस्कार झाले आहेत हे ध्यानात येते. योगाचे संस्कार तर फार उच्च पातळीवरचे असतात. योगाचे संस्कार नैतिक मूल्यापासूनच सुरू होतात, त्यामुळे योगशिक्षकाची नैतिकता, त्याचे बोलणे चालणे हे फार उच्च पातळीवरून घडविलेले असते आणि ते आवश्यकही आहे. योगशिक्षक एक तासच वर्गावर असतो, पण त्याचा अनेक पातळीवरच्या लोकांशी संपर्क येतो. वयाने, मानाने व ज्ञानाने लहानमोठे अशा वेगवेगळ्या पातळीवरच्या लोकांशी वागताना तारतम्य बाळगावेच लागते. त्यांचा योग्य तो मान ठेवावा लागतो. त्या तासाभराच्या बोलण्यावागण्यातून शिक्षकाचेच मूल्यमापन होत असते. सर्वांचा योग्य मान राखला गेला पाहिजे. सर्वांना सन्माननीय वागणूक दिली गेली पाहिजे. यांत आपलाही सन्मान होतो. गीतेत म्हटले आहे की

**यद् यद् आचरति श्रेष्ठः तद् तद् एव इतरेजनः ॥
भ.गीता अ. ३-२१ ॥**

जसे श्रेष्ठ लोक आचरण करतील तसेच इतरही करतात. योगवर्गात योगशिक्षकच एक तास सर्वश्रेष्ठ असतो. असाच काहीसा संदेश संत रामदास स्वामी देतात-अरे ला का रे नेच उत्तर येते, अहो ला काहो नेच प्रतिक्रिया मिळते. शिक्षकाची वागणूक नम्रतेची, विनयशील असावी. अर्थात हे फक्त एक तासापुरतेच नाही तर केव्हाही आपले बोलणे नम्रतेचे, आदरशील असावे. अहंभाव कुठेही दिसू नये. विद्या विनयेन शोभते असे म्हणतात. ज्ञानाला विनयाची जोड असेल तर ते अधिक खुलते. सर्वांना बरोबर घेऊन चालले तरच योगाचा प्रचार वाढेल. योगप्रचाराची व्याप्ती दिवसेंदिवस वाढत आहे. अनेक जण या कार्यात लागणार आहेत. आजचे सचुका उद्याचे योगाचे कार्यकर्ते होणार आहेत. त्यांना कौशल्याने या प्रवाहात ओढून घेणे हेही योगशिक्षकाचेच काम आहे. त्यांच्यातील गुणांना हेरून त्याचा उपयोग करून घ्यावा. आजच्या स्पर्धेच्या युगांत योग शिक्षणाला फार महत्त्व आहे. एकवेळ थोडे ज्ञान कमी पडले तरी चालेल, पण माणसे सांभाळणे, त्यांच्याकडून कार्य करून घेणे हे अधिक कौशल्याचे काम आहे.

(६) **शिस्त** : शिस्त हा कोणत्याही कामाचा, कार्याचा एक अविभाज्य भाग आहे. शिस्त असेल तरच कार्य यशस्वी होते. अनुशासन नसेल तर ध्येयापर्यंत कधीच पोहोचता येणार नाही. योगशिक्षणातही शिस्त अनिवार्य आहे. योगशिक्षण हे सामुदायिक असल्यामुळे तेथे शिस्त फारच आवश्यक आहे. योगशिक्षक व साधक या दोघांच्या दृष्टीने शिस्त महत्त्वाची आहे, नाहीतर एक तासात योगशिक्षण देणे फार अवघड जाईल. वर्गात सचुकांच्या दृष्टीने पाहता सचुकांनी वेळेवर येणे आवश्यक आहे. वर्गावर आल्यानंतर योगशिक्षकाने सुरुवातीला त्यांच्या सतरंज्या कशा टाकाव्यात, कशा असाव्यात, कोणी कुठे

बसावे याची योजना आधीच सांगावी. बूट-चपलांच्या व्यवस्थेविषयीपण आधीच सांगावे. तसेच त्यांच्याबरोबर असणाऱ्या सामानाची व्यवस्थाही आधीच सांगावी. सचुकांना ड्रेसविषयी पण योग्य त्या सूचना आधीच द्याव्यात.

सचुकांनी शिस्त पाळावी असे वाटते तेव्हा योगशिक्षकाने स्वतः आणखी कटाक्षाने शिस्त पाळली पाहिजे. योगशिक्षकाने वेळेवर वर्ग सुरू करून वेळेवरच वर्ग सोडला पाहिजे. दिलेल्या वेळेत त्या त्या दिवसाचा अभ्यासक्रम शिकवून होईल याची काळजी घेतली पाहिजे. त्या त्या दिवसाच्या पाठाची तयारी त्याने आदल्या दिवशीच करावी म्हणजे वर्गावर गोंधळ होणार नाही, अशा रितीने शिस्तीमधूनच नीटनेटकेपणा आणावा.

शिस्त ही अनिवार्य करित असतानाच तिचा अतिरेक होणार नाही, याकडेही योगशिक्षकाने लक्ष द्यावे. शिस्त हवी पण त्याचा बडगा नको, त्याची भीती नको, तिचा ताण नको. शिस्त ही आदरपूर्वकच असावी. काही गोष्टींचे पालन होत नसेल तर स्वतः योगशिक्षक व त्याच्या मदतनिसाने मदत करून ती करण्याचा प्रयत्न करावा. नंतर आपोआपच साधक स्वतःहून शिस्तीचे किंवा नियमांचे पालन करतील.

सर्व शिस्तीचे पालन करित असतानासुद्धा वर्गातील वातावरण हे खेळीमेळीचे असावे, ताणरहित असावे. कारण योगाची प्रक्रियाच ताण कमी करणारी असल्याने शिक्षकाने कोणताही ताण न आणता प्रक्रिया शिकवावी. एखादी प्रक्रिया अवघड असली तरी तिचा फारसा बाऊ न करता ती सहजपणे करून दाखवावी व सहजपणे करून घ्यावी. प्रयत्नासाठी प्रोत्साहन देत राहावे. चांगले करणाराचे कौतूकही करत राहावे, म्हणजे प्रक्रियांविषयीचे ताण व भीती कमी होईल. शिकविताना विषयाला धरून थोडा नर्म विनोद करण्यास हरकत नाही. मात्र त्यातून विषयांतर होणार नाही, वर्गाचा वेळ वाया जाणार नाही, याचे भान शिक्षकाने ठेवावे. एक तास योगाशिवाय दुसऱ्या विषयाची चर्चा करू नये.

(७) **विद्यार्थी भूमिका** : विद्येचे अर्जण करणारा तो विद्यार्थी होय. ज्ञान मिळविण्याच्या प्रक्रियेला ना वयाची अट आहे ना काळाच्या मर्यादा. इच्छा असेल तर कोणतेही ज्ञान केव्हाही मिळू शकते. गरज आहे ती आपल्या इच्छाशक्तीची. योगाची व्याप्ती तर एवढी आहे की जेवढे योगज्ञान मिळवीत जाऊ तेवढे त्याचे क्षितिज पुढे जाते. अगदी आहे तेथे अभ्यास संपला असे कधी होतच नाही. अर्थात सर्वच विषयांबाबत तसे आहे. आपण योगशिक्षक झालो म्हणजे सर्व योगशास्त्र कळाले अशी भावना कधीही होऊ देऊ नये. शिक्षक जरी असलो तरी विद्यार्थी

असल्याची भावना सतत मनात ठेवून अधिकाधिक ग्रथांच्या माध्यमातून ज्ञान मिळवत राहावे. तज्ज्ञ लोकांची व्याख्याने ऐकावीत. एकमेकांशी चर्चा करीत राहावे व ज्ञानात भर टाकत राहावे. मिळविलेले ज्ञान पुन्हा भरभरून देण्याचीही वृत्ती ठेवावी, म्हणजे ते ज्ञान अधिक पक्के होते, अधिक समृद्ध होते. खर्चो न खूटे, चोर न लुटे । दिन दिन बढत सवायो । अशी ज्ञान धनाची अवस्था आहे. मात्र मिळविलेल्या ज्ञानाविषयी अहंकार नसावा. या ज्ञानाला विनयाची झालर असेल तर ते अधिक उठून दिसते.

विद्यार्थी भूमिकेची तयारी असली की होणाऱ्या चुका स्वीकारण्याचीही तयारी होते. झालेल्या चुका मोकळेपणाने मान्य केल्या तर त्या सुधारण्याची मानसिकताही आपोआप तयार होते. चुका मान्यच केल्या नाही तर त्यात सुधारणा होणार नाही व पुढे जाण्याची प्रक्रियापण थांबून जाईल. उलट चुका मान्य करून त्या सुधारत गेलो तर सचुकांच्या मनात आदर निर्माण होऊ शकतो.

आपल्या चुका सुधारत असतांना इतरांच्या चुका सुधारताना योगशिक्षकाने अधिक काळजी घेणे आवश्यक आहे. त्यांच्या चुकल्याची संभावना न होता नकळत चुका दुरुस्त कराव्यात. त्यांना अपमान वाटेल असे शब्द न वापरता सहजपणे चुका दुरुस्त कराव्यात. त्यांच्या अस्मितेला धक्का पोहोचेल असे काहीही करू नये. शब्दांचा वापर नेटकेपणाने करावा.

योगशिक्षकाच्या बाबतीत दुसरे महत्त्वाचे असे की दुसऱ्यांच्या चांगल्या गोष्टींचा स्वीकार करण्याची आपली मानसिकता ठेवणे. आपल्यापेक्षा चांगल्या गोष्टी आपल्या सचुकांत असतात, आपल्या शिक्षक मित्रांत असतात. त्या चांगल्या गोष्टी आपण शिकण्याचा जरूर प्रयत्न करावा. त्या वेळीदेखील विद्यार्थी म्हणूनच भूमिका स्वीकारून शिकण्याची तयारी ठेवावी. श्रद्धेने ज्ञान ग्रहण करावे. ज्याने ज्ञान दिले त्याच्याविषयी सतत कृतज्ञतेची भावना मनांत ठेवावी. शिकविणाराचे गुरुत्व मान्य करावे.

अशा रितीने योगशिक्षकाने विद्यार्थी भूमिकेतून सतत ज्ञान ग्रहण करीत राहावे. सतत त्या विषयाचे चिंतन मनन करीत राहावे, म्हणजे त्यामध्ये दृढता प्राप्त होते. म्हणूनच महामुनी पतंजली म्हणतात-

स तु दीर्घकाल नैस्तर्न्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥

(८) **योग व भारतीय संस्कृतीविषयी अभिमान :** भारतीय संस्कृती ही अतिप्राचीन व भव्य दिव्य, एकमेवाद्वितीय अशी आहे. योगशास्त्रही याच परंपरेतील आहे. भारतीय संस्कृती ही फक्त ज्ञानापुरतीच मर्यादित नसून संस्कृतीची विचारधारा ही वैश्विक कल्याणाची आहे, वैश्विक मंगलाची आहे. मानव जातीच्या उन्नतीची आहे. वसुधैव

कुटुंबकम् अशी या प्रचंड विश्वाविषयीची संक्षिप्त विचारधारणा आहे. म्हणूनच सनातन भारतीय संस्कृती महान आहे. योगशिक्षक म्हणून भारतीय संस्कृतीचा सार्थ अभिमान असणे आवश्यक आहे. योगाविषयी आदर व अभिमान असेल तर योगाचा प्रचार व प्रसार व शिक्षण हे प्रभावीपणे होऊ शकेल. आज जगभर योगाचा प्रचार होतो आहे. योग प्रसारामधील एक महत्त्वाचा घटक आपण योगशिक्षक आहोत. भारतातील या शास्त्रांचा परदेशात प्रसार करताना आपणांस अभिमान वाटला पाहिजे आणि यासाठी योगच आपणास ताकद देणार आहे, योगच आधार देणार आहे, योगच मार्गही दाखवणार आहे. या देशात हे शास्त्र निर्माण झाले, या देशाच्या मातीतून आपण निर्माण झालो त्या देशाविषयी सार्थ अभिमान, गर्व आपणांस वाटला पाहिजे. या धर्माने आपणावर संस्कार केले, जी सहिष्णुता शिकविली, त्याच्यावर आपण गर्व केला पाहिजे व आपल्या वागणुकीतून ह्या धर्माला, देशाला गौरवास्पद करणे हेही आपले कर्तव्य ठरते. या देश, धर्म, संस्कृती व शास्त्राने आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा आकार दिलेला आहे. त्याविषयी सतत कृतज्ञतेच्या भावनेत आपण राहिले पाहिजे. जननी जन्मभूमि स्वर्गादीप गरियासि असा भाव आपल्या देशाविषयी असावा. मात्र हे करीत असताना अन्य, देश, धर्म संस्कृती यावर टीका करू नये, द्वेष करू नये वा हेटाळणी करू नये. उलट त्यांच्याकडे आणखी चांगले काय आहे, याचा स्वीकार करावा. त्यांच्यावर चिखलफेक करताना आधी आपले हात चिखलाने भरतात हे लक्षात ठेवावे. मग त्यांच्या आणि आपल्या संस्कारांत फरक तो काय? आपल्या शास्त्राची, देशाची, धर्माची श्रेष्ठता दाखवायची असेल तर ती वागण्यातून, बोलण्यातून, कृतीतून दाखविणे आवश्यक आहे. उलट परदेशात प्रचार करायचा असेल तर योगशिक्षकाने त्यांची भाषा, संस्कृती, धर्म, चालीरिती, जीवनशैली यांचा सखोल अभ्यास करावा. त्याप्रमाणे आपल्या शिक्षणक्रमांत, शिक्षणशैलीत योग्य तो बदल मूलभूत तत्त्वांना फाटा न देता करावा. नवनवीन योजना तयार कराव्यात, या त्या देशाला योग्य ठरेल असा अभ्यासक्रम तयार करावा.

(९) **निरपेक्षता :** निरपेक्ष वृत्ती ही भारतीय संस्कृतीची फार मोठी शिकवण आहे. गीतेत हाच संदेश कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन या श्लोकातून दिलेला आहे. प्रत्येकाने आपापले काम फळाची आशा न धरता करीत राहावे, असा हा मोलाचा संदेश आहे. फळाची आशा न धरता मन लावून श्रद्धेने काम केले की त्याचे चांगले फळ आपोआपच मिळणार आहे हा फार मोठा सिद्धांत आहे. कर्माचे बीज रोवले रे रोवले की त्याचे रोप येणारच आहे. योगशास्त्र हे तर विश्वकल्याणाचे शास्त्र आहे. ते निरपेक्षतेने दिले तर त्याचे फळही प्रकर्षाने मिळते. ते

शिक्षण अधिक प्रभावी ठरते. निरपेक्षवृत्ती ही हृदयापासून, अंतरंगापासून काम करते आणि म्हणूनच त्या वृत्तीतून दिले जाणारे शिक्षणही अंतरंगापर्यंत पोहोचते. आज योगशिक्षणाची व्याप्ती खूप वाढलेली आहे, लोकांची गरजही खूप वाढलेली आहे. वर्गावर खूप दूरही जावे लागते. वाहनाशिवाय जाणे-येणे शक्य होत नाही. शिवाय वर्गासाठी मिळणाऱ्या जागेसाठी काही शुल्कही भरावे लागते. मोफत योगशिक्षण ही संकल्पना जरी उदात्त असली तरी त्यासाठी लागणारा मूलभूत खर्च सचुकांनी करावा अशी माफक अपेक्षा करण्यात काहीच गैर नाही. मात्र सचुकांकडून इतर अपेक्षा करू नये. योगशिक्षणातून सचुकांना मिळणारा फायदा, त्यांना मिळणारे निरामय आयुष्य, शांत, एकाग्र मन, सकारात्मक दृष्टीची जोपासना ही योगशिक्षकाची खरी कमाई आहे. सचुकांच्या जीनवातील सकारात्मक बदल हा आनंददायी असतो. हाच आनंद अधिकाधिक निरपेक्ष वृत्तीची जोपासना करतो. सचुकांच्या मनात आपल्याविषयी स्वच्छ प्रतिमा तयार होते. एक उच्च प्रतीचा आदर त्यांच्या मनात निर्माण होतो. एवढेच नव्हे तर त्यांच्या मनात असे कार्य करण्याची प्रेरणा निर्माण होते. ते आपोआप या प्रवाहात सामील होतात. योगशिक्षक त्यांच्यासाठी प्रेरणास्थान बनतो, आणि हीच फार मोठी कमाई आहे.

३.३ पाठ योजना

पाठ नियोजन

कोणत्याही प्रकारचे शिक्षण असो, त्याचा आराखडा करावाच लागतो. मग ते शिक्षण वैद्यकीय असो, अभियांत्रिकी असो वा बी.ए., बी.कॉम इ. असो, अभ्यासाचा आराखडा करून तो कालबद्धही करावा लागतो. किती कालावधीत कोणते शिक्षण द्यायचे याचे नियोजन करावे लागते. अर्थात त्या विषयातील दीर्घ अभ्यास, ज्ञान, चिंतन व त्याविषयीचा दीर्घ अनुभव असणाऱ्या तज्ज्ञ व्यक्तीच त्याचे नियोजन करू शकतात. योग शिक्षणातही हेच लागू आहे.

मूलभूत अभ्यासापासून सुरुवात करून पुढे प्रगत अभ्यासाकडे नेणे हे उद्दिष्ट असल्याने त्याप्रमाणे योगातील आसन, प्राणायाम, ध्यानधारणादी प्रक्रियांचे नियोजन करावे लागते. योगाभ्यासाचे नियोजन करताना सोप्या सोप्या प्रक्रियेकडून अवघड प्रक्रियांकडे वाटचाल करावी लागते. विशेषतः आसन प्राणायामाच्या बाबतीत शरीरावर व श्वासावर हळूहळूच नियंत्रण येते. तसेच शरीरक्षमताही हळूहळूच वाढत जाते. शरीराला सरावातून सवय करावी लागते. प्रक्रिया सोप्या असल्या तरी एकाच दिवशी सर्व करून चालणार नाहीत. रोजचा योगाभ्यास हा एक तासासाठी नियोजित केलेला असतो. तेवढा योगाभ्यास पुरेसा आहे. शारीरिक, मानसिक

दृष्टीने तेवढाच कालावधी सुरुवातीला योग्य आहे. तसेच सचुकांना दैनंदिन कामाचेही नियोजन करायचे असते. प्राथमिक योगसाधनेसाठी रोज एक तास याप्रमाणे एक महिन्याचे (४-५ आठवडे) नियोजन असते. या अभ्यासवर्गात काही योगासनपूर्व हालचाली, सूर्यनमस्कार, काही आसने, प्राणायाम, प्रार्थना, ॐकार जप, इ. प्रक्रिया शिकवून त्यांचा सराव करावा लागतो. तसेच या प्रक्रिया एकदम न शिकविता रोज १-२ नव्या प्रक्रिया शिकवून, आधी शिकविलेल्या प्रक्रियांचा सराव घेत सोप्याकडून अवघडाकडे या तत्त्वानुसार प्रगती-वाटचाल करावी लागते, म्हणजे तो योगाभ्यास सुखकर, विनासायास, फलदायी ठरतो. त्यामुळे रोज एक तासाप्रमाणे एक महिन्याचे अभ्यासाचे नियोजन व्यवस्थित करावे लागते. ते नियोजन संस्थेने आधीच केलेले असते. मात्र या नियोजनाची पार्श्वभूमी योगशिक्षकाने जाणून घेणे आवश्यक आहे. ते समजले की योगशिक्षक चांगले योगशिक्षण देण्यात यशस्वी होऊ शकतो.

प्राथमिक योगसाधना किंवा योगप्रथमा हा मूलभूत अभ्यासक्रम नवीन सचुकांसाठी असणारा योगाचा अभ्यासक्रम आहे, जो योगशिक्षकांना शिकवायचा आहे. हा एक महिन्याचा किंवा साधारण चार आठवडे कालावधीचा कार्यक्रम आहे. याचे नियोजन अशा पद्धतीने केले गेले आहे की साधक सहजपणे पुढे प्रगती करत चांगल्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा लाभ विनासायास घेऊ शकतो. या चार आठवड्यांतील पहिला आठवडा हा अनेक नवीन नवीन साधक वर्गात प्रवेश घेत असतात. या पहिल्या आठवड्यात सर्व शरीराला मोकळे करणाऱ्या योगपूर्व हालचाली, सूर्यनमस्कार शिवाय पंचज्ञानेंद्रियांसाठी काही प्रक्रियांचा अंतर्भाव आहे. नवनवीन, छोट्या, सोप्या प्रक्रिया करीत शरीराची तयारी आसनांच्या अभ्यासासाठी केली जाते. साधारण आठवडाभरात विद्यार्थ्यांची संख्या स्थिर होते व अगदी उशिरा आलेले साधकही या प्रक्रिया सहजपणे शिकू शकतात. दुसऱ्या आठवड्यापासून मात्र आसने व थोड्या अवघड प्रक्रियांना सुरुवात होते. रोज नवीन आसने व जुन्या प्रक्रियांचा सराव व प्राणायामाची पूर्वतयारी असा कार्यक्रम असतो. दुसऱ्या आठवड्यापासून मात्र नवीन सचुकांना प्रवेश देऊ नये. तिसऱ्या आठवड्यात अभ्यासाची गती वाढून अधिक प्रक्रियाही शिकविल्या जातात. दुसऱ्या व तिसऱ्या आठवड्यांत ९० टक्के अभ्यास किंवा प्रक्रिया शिकवून होतात. चौथ्या आठवड्यात मोठ्या असलेल्या प्रक्रिया व सरावाचा अधिक अभ्यास केला जातो. सर्वसाधारण एक महिन्यात सचुकांना सर्व प्रक्रिया चांगल्या रितीने करता येतात व त्यांना चांगले अनुभव येऊन योगांत रुची वाढू लागते व अधिक प्रगत वर्ग किंवा योगशिक्षक होण्याची जिज्ञासा उत्पन्न होऊ लागते.

या एक तासातील प्रक्रियांचे नियोजन एका विशिष्ट पद्धतीने केले गेले आहे, की जेणेकरून योगातील मूलभूत

तत्त्वांना कोठेही तडा जाणार नाही. तसेच वेळेचेही भान चांगल्या प्रकारे ठेवून ठरावीक कालावधीत प्रक्रिया संपतील अशी योजना केली गेली आहे. या सर्वांचे सुसूत्रीकरण म्हणजे प्रक्रिया व कालावधी यांचे प्रमाण निश्चित करण्याची प्रक्रिया म्हणजे पाठ होय. प्रक्रिया व कालावधी यांची निश्चिती झाली, त्याची पूर्वतयारी योगशिक्षकाने केली की सर्व अभ्यासक्रम निश्चित वेळेत संपविता येतो. शिक्षकाचा गोंधळ उडत नाही, अभ्यासक्रम रोजच्या रोज पूर्ण होतो, ठरावीक काळातच अभ्यास संपविण्याची सवय होते, विषयांतर होत नाही किंवा काही अभ्यासक्रम शिकवायचा राहून गेला असेही होत नाही. शिवाय एक प्रकारची शिस्त लागते, योगाविषयी व शिक्षकाविषयी पण एक आदराची भावना निर्माण होते. एक तास शिक्षक व साधक योगाच्याच वातावरणात राहून चांगले संस्कार रुजायला मदत होते. योगाचीच एकतानता पूर्ण एक तास वर्गात राहते. एक तासाच्या कालावधीत वेगवेगळ्या प्रक्रियांचा क्रम ठरावीकच असतो. त्या क्रमानेच वर्गात एक तास शिकविणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. तरच योगाचे चांगले अनुभव सचुकांना येतील. आता प्रक्रिया कोणत्या व त्यांचा क्रम काय आहे हे आपण पाहू या.

या प्रक्रियांमधील काही प्रक्रिया नित्य व अपरिहार्य आहेत. तर काही प्रक्रिया बदलून बदलून घ्याव्या लागतात-यांत विशेषतः आसनांचा अंतर्भाव होतो. या सर्व प्रक्रिया व त्यांचा क्रम एक तासाच्या पाठात कसा लावायचा याविषयी आता आपण पाहू या.

- (१) **रोजचा अपरिहार्य नित्य अभ्यास** : तीन ॐकारासहित सुरुवातीची प्रार्थना, शेवटची प्रार्थना व ११ ॐकार, पर्वतासन, शरणागत मुद्रा व वृक्षासन.
- (२) **उजळणी अभ्यास** : योगासनपूर्व हालचाली, सूर्यनमस्कार, शिकवलेल्या आसनांची उजळणी.
- (३) **पूर्वतयारीचा अभ्यास** : नवीन प्रगत प्रक्रियेची पूर्वतयारी.
- (४) नवीन प्रक्रिया शिकविणे.
- (५) **नवीन उजळणी** : काल शिकविलेल्या प्रक्रियेचा सराव.
- (६) विश्रांतीसाठी शवासन / मकरासन.

वर निर्देश केलेल्या सर्व प्रक्रिया एक तासाच्या पाठांत बसविणे फार महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे योगाभ्यासात परिपूर्णता येऊन सचुकांवर योगाचे योग्य संस्कार होतील व तसे त्यांना अनुभव येतील. आता एक तास किंवा साठ मिनिटांच्या कालावधीत या सर्वांचे नियोजन कसे करावे याचा आपण आता विचार करू या. नित्य प्रक्रिया आहेत त्यांचा कालावधी ठरावीकच राहणार आहे. तो काळ वजा करून बाकीच्या प्रक्रिया उर्वरित कालावधीत बसवायच्या आहेत. आता कोणत्या दिवशी कोणत्या प्रक्रिया घ्यायच्या आहेत याचे वेळापत्रक केलेले असते, त्यानुसार पूर्वतयारीची प्रक्रियादेखील ठरावीकच असणार आहे. नवीन उजळणी ही आदल्या दिवशी शिकविलेल्या

प्रक्रियांचा सराव असणार आहे. आता मधल्या उजळणीत योगासनपूर्व हालचाली, सूर्यनमस्कार व शिकविलेल्या काही आसनांचा सराव घ्यायचा आहे. तसेच अधूनमधून आवश्यकतेनुसार शवासन / मकरासन घ्यायचे आहे. सर्वसाधारण या सर्व प्रक्रियांची योजना साठ मिनिटांत खालीलप्रमाणे करता येते.

- | | |
|---|--------|
| (१) आरंभीची प्रार्थना- | ३ मि. |
| (२) योगासनपूर्व हालचाली / सूर्यनमस्कार- | १२ मि. |
| (३) पूर्वतयारी अभ्यास- | ३ मि. |
| (४) नवीन प्रक्रिया शिकविणे- | १४ मि. |
| (५) नवीन प्रक्रिया उजळणी- | ६ मि. |
| (६) शवासन / मकरासन | ८ मि. |
| (७) प्राणायाम- | ८ मि. |
| (८) शेवटची प्रार्थना व आसने- | ६ मि. |

एकूण ६० मि.

साधारणतः वरीलप्रमाणे एक तासाचा अभ्यास नियोजित केला जातो. त्यातील १, ६, ७, ८, यांचा कालावधी निश्चित असतो. १, ७, ८ यांचा क्रमही निश्चितच आहे. रोज शिकविण्याच्या नवीन प्रक्रिया याही निश्चित केलेल्या आहेत. २, ३, ५, ६ या प्रक्रियांच्या मध्ये बदल होऊ शकतो. त्यांचे नियोजन पुढे-मागे, प्रक्रियांच्या गरजेप्रमाणे बदलू शकते. यातील प्रत्येक प्रक्रियेच्या नियोजन तत्त्वाचा विचार करू या.

आरंभीची प्रार्थना : वर्ग नियोजित वेळीच सुरू करावा. जेवढे साधक असतील त्यांना त्यांच्या जागेवर बसवून ध्यानात्मक आसनात बसवून प्रार्थनेसाठीच्या सर्व सूचना द्यावयाच्या आहेत. शिक्षकाने आपल्या जागेवर उभे राहून हात नमस्कार स्थितीत ठेवून डोळे बंद करून या प्रक्रियेला सुरुवात करावी. तीन वेळा ॐ स्वतः म्हणून सचुकांना एकेक ॐकार म्हणायला लावायचा आहे. गुरुवंदनासुद्धा टप्प्याटप्प्याने सांगून म्हणवून घ्यायची आहे. गुरुवंदनेचा शेवटचा टप्पा तीन वेळा सांगावा. प्रार्थना संपल्यावर ५-१० सेकंद थांबून डोळे उघडण्याच्या सूचना देऊन पुढच्या प्रक्रियेला सुरुवात करावी. या सुरुवातीच्या प्रार्थनेला साधारणपणे तीन मिनिटे पुरेशी होतात.

प्रार्थनेने योगाला पोषक वातावरण निर्माण होऊन सचुकांत नम्रतेचे भाव येतात.

योगासनपूर्व हालचाली / सूर्यनमस्कार : यामध्ये योगासनपूर्व हालचाली, सूर्यनमस्कार व काही आसनांचा सराव करून घ्यावा. प्रार्थना झाली की योगासनपूर्व हालचाली किंवा सूर्यनमस्कार यांचा सराव करावा. आठवड्यातून दोनदा योगासनपूर्व हालचाली घ्याव्यात व इतर दिवशी सूर्यनमस्कार घ्यावेत. म्हणजेच सर्व प्रक्रियांचे फायदे मिळतील. म्हणजे या प्रक्रियांमध्ये संतुलन राहून कोणत्याच प्रक्रियांचा

विसर पडणार नाही. नंतर उजळणी घेताना आदल्या दिवशी या नवीन प्रक्रिया शिकविल्या होत्या, त्यांची माहिती पुन्हा सांगून त्यांचा सराव करून घ्यावा. माहिती सांगितल्याने आदल्या दिवशी गैरहजर असलेल्या सचुकांना त्याचा उपयोग होतो व ज्यांना समजले नव्हते त्यांना ते समजते किंवा अन्य सचुकांचा अभ्यास पक्का होतो. ही उजळणी मात्र या स्थितीतील आसने असतील त्या स्थितीच्या क्रमाप्रमाणेच घ्यावीत, उजळणी घ्यावी. इतर आसनांची उजळणी घेताना स्थिरता, आदर्श अवस्था याकडे लक्ष देऊन हळूहळू कालावधी वाढवीत न्यावा. मात्र कोणत्या आसनांची उजळणी घ्यायची आहे, हे आधीच ठरवून घ्यावे, म्हणजे नियोजन अधिक चांगले होते. त्याविषयी संभ्रम राहत नाही. तसेच उजळणीची आसने रोज बदलत राहावे. शक्यतो जमल्यास प्रत्येक स्थितीतले आसन असावे. वेळोवेळी संथ श्वसन व शिथिलीकरणाच्या सूचना द्याव्यात. या सर्व उजळणीसाठी साधारणतः बारा मिनिटे पुरेशी होतात.

पूर्वतयारीची उजळणी : सोप्याकडून अवघडाकडे व ज्ञाताकडून अज्ञाताकडे अशा तत्त्वाप्रमाणे योगशिक्षणही प्रगत होत जात असते. उदा. अर्धमत्स्येंद्रासन हे आसन शिकविताना प्रथम वक्रासन-१ व २ असे प्रकार शिकवून शरीराची व मनाची तयारी तर केली जातेच, पण अर्धमत्स्येंद्रासनाची स्थिती घेण्यातील गुंतागुंतही बरीच कमी केली जाते. त्यामुळे शरीर व मनावरचे ताण कमी होतात. गुंतागुंतीची प्रक्रिया शिकण्याचा आनंदही सचुकांना मिळतो. पूर्वतयारीच्या आसनाचा चांगला सराव झाल्यानंतरच प्रगत आसन शिकवावे. हलासन, सर्वांगासनाच्या आधी द्विपादउत्तानपादासन चांगले करता आले पाहिजे. या पद्धतीने सहजपणे आसने आत्मसात करता येतात. यात आसनांचे कौशल्यपूर्ण नियोजन फार आवश्यक आहे. पूर्वतयारी करून घेताना जास्तीतजास्त आदर्श अवस्था घेण्याचा पाठपुरावा करणे आवश्यक आहे व याच वेळी पुढच्या आसनाविषयीची थोडी पार्श्वभूमि सांगितली तर साधक अधिक आत्मीयतेने ती प्रक्रिया करतील. मात्र सर्वच आसनाना पूर्वतयारी असेल असे नाही.

नवीन प्रक्रिया : रोज कोणत्या नवीन प्रक्रिया शिकवायच्या आहेत याचे नियोजन आधीच केलेले असते. त्यामुळे तो ताण कमी होतो. मात्र त्याचे वेळेप्रमाणे नियोजन करणे आवश्यक आहे. तसेच त्याला पूर्वतयारीचे आसन आहे का? याचा विचार करून पूर्वतयारी उजळणीचे नियोजन करावे लागेल याचे भान ठेवणे आवश्यक आहे. नवीन प्रक्रिया दोन वेळा करून घेणे आवश्यक आहे.

शवासन / मकरासन : ही दोन्ही विश्रांतिकारक आसने आहेत. जेव्हा जेव्हा विद्यार्थी यौगिक प्रक्रिया केल्यानंतर दमलेले दिसतात तेव्हा तेव्हा शवासनांतून वा मकरासनांतून विश्रांती द्यावी. एक तासाच्या कालावधीत साधारणपणे

३-४ वेळा विश्रांती द्यावी लागते. श्रमे जाते शवासनम् प्रमाणे विश्रांती द्यावी. एका वेळी दोन मिनिटांचे शवासन पुरेसे होते. साधारणपणे सूर्यनमस्कार किंवा योगासनपूर्व हालचाली झाल्यानंतर, नवीन आसन शिकविल्यानंतर पूर्ण कालावधीचे आसन केल्यानंतर व प्राणायामाच्या अभ्यासाआधी शवासन किंवा मकरासन देणे आवश्यक आहे.

प्राणायामपूर्व तयारी : आसनांचा अभ्यास झाला की श्वसनाचा अभ्यास घ्यावा. श्वसनाचा अभ्यास कमीतकमी ८-१० मिनिटे घेणे आवश्यक आहे. कारण श्वसन ही अवघड प्रक्रिया आहे. तसेच त्याचे परिणामही लगेच अनुभवायला मिळतात. त्यामुळेच श्वसन अभ्यास कधीही घाईगद्दीने उरकू नये. श्वसन अभ्यासाच्या आधी शवासन घ्यावे. यामध्ये संथ श्वसन, दीर्घ श्वसन, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, भस्त्रिका, शितली, सित्कारी, इ. प्राणायामाचे प्रकार शिकवायचा असेल. या प्रक्रियांमध्ये वैयक्तिक लक्ष देणे आवश्यक असते. प्राणायाम शिकविताना अजिबात घाई करू नये.

शेवटची प्रार्थना व आसने : शेवटची प्रार्थना, ॐकार च तीन आसने यांना ६-७ मिनिटे लागतात. प्रार्थना आवडीप्रमाणे लहानमोठी निवडता येऊ शकते. मात्र ११ ॐकार, त्रिवार शांतिपाठ व तीन आसने यांत तडजोड करू नये. शेवटची प्रार्थना व एक तास योगाभ्यासातून मिळविलेली शांती टिकविण्यासाठी फार महत्त्वाची आहे.

वरील प्रक्रियांमध्ये १, २, ७, ८ चे क्रम निश्चित आहेत. आसन उजळणी, नवीन शिकविणे वा पूर्वतयारी उजळणी, इ. आसन प्रक्रिया कोणत्या स्थितीतील आहेत त्यावर त्यांचे नियोजन अवलंबून असल्याने त्यांची सरमिसळ करावी लागते. उदा. सर्वांगासन नवीन शिकवायचे असेल, ते शयनस्थितीतील असल्याने आधी शिकवावे लागेल. मात्र पश्चिमोत्तानासनाची उजळणी घ्यायची असल्यास ते नंतर करवून घ्यावे लागेल. स्थितीप्रमाणे उजळणी आसनांचे क्रम लावावेत. सर्वच आसनांची रोज उजळणी होईल असे नाही. काही काहीच आसने करता येतील. प्रगत आसन शिकविल्यानंतर पूर्वतयारीची आसने घेण्याची जरूरी नसते. सर्व पूर्वस्थितीतील आसनांचा अंतर्भाव एक तासाच्या पाठात होईल हे नियोजन करताना लक्षात ठेवावे. पाठनियोजन करताना आसनस्थिती घेणे, सोडणे, स्थिती बदलासाठी लागणारा कालावधी, सचुकाच्या बरोबर होणारे शंकांनिरसन, चर्चा यांना लागणाऱ्या कालावधीचापण विचार केला पाहिजे, म्हणजे कोणताच गोंधळ होत नाही. समजा वेळ पुरत नाही असे वाटले तर ऐन वेळेचे नियोजन करता आले पाहिजे. उशीर होत असला तरी फार तर २-३ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ घेऊ नये. तसेच नवीन प्रक्रिया त्याच दिवशी शिकवाव्यात. श्वसनाच्या अभ्यासात शक्यतो तडजोड करू नये. उजळणी आसनांमध्ये थोडीफार वेळेच्या दृष्टीने तडजोड करता येईल. एखादे पूर्वी शिकविलेले व बऱ्याच वेळा सराव केलेले आसन नाही घेतले तरी

चालेल. मात्र हे बदल सहज, नकळत व्हावेत. तसेच योगाभ्यासाच्या मूलतत्वांना व ध्येयाला कुठेच बगल दिली जाऊ नये.

पाठयोजना ही कागदावर लिहून काढावी. त्यांचा क्रमही लिहून ठेवावा. पाठयोजनेचा कागद वर्गावर घेऊन जाण्यास काहीच हरकत नाही. मात्र तो सतत हातात धरून शिकवू नये, तो पुस्तकात ठेवावा. साधक श्वासनात असताना पुढे काय शिकवायचे आहे, ते पाहून घ्यावे. प्रक्रिया व क्रम याशिवाय कोणताही अधिक तपशील लिहू नये. प्रक्रिया आदल्या दिवशीच वाचून काय सांगावयाचे आहे हे लक्षातच ठेवावे. विद्यार्थ्यांसमोर कोणतेही वाचन करून शिकवू नये. पाठाची पूर्ण तयारी आवश्यक आहे. प्रक्रियांचे तपशील आदल्या दिवशी रात्रीच वाचावा, म्हणजे जास्तीतजास्त लक्षात राहील. चार दिवस आधीच वाचून ठेवल्यास विसरण्याची शक्यता असते तसेच व ऐनवेळी काही बदल झाल्यास योगशिक्षकाचा गोंधळ होऊ शकतो. महत्त्वाचे मुद्दे सांगण्यास विसरणार नाही याची काळजी घ्यावी, काही गोंधळ होणार नाही याविषयी खात्री असावी. काही विसरले असे वाटले तर सचुकांना श्वासना देऊन तपशील पाहावा, मात्र असे प्रत्येक वेळी होणार नाही, याची दक्षता घ्यावीच. तयारीच एवढी पाहिजे की शिकविण्यातील एकतानता न तुटता सचुकांना एक तास योगातच गुंतवून ठेवण्याचे कौशल्य प्राप्त होईल. एक तास कसा संपला याची जाणीवसुद्धा त्यांना होऊ नये. शिक्षकाने सतत योगाविषयीच बोलत राहिले पाहिजे. सचुकांचे लक्ष तुटेल वा एकमेकांशी बोलायची संधी मिळेल असे वर्गात होणार नाही याची काळजी घ्यावी. एक तास योगशिक्षकाने वर्ग सोडू नये. सचुकांना श्वासनात ठेवून इकडेतिकडे जाऊ नये.

शिक्षकाने वर्गावर लागणारे साहित्य स्वतः बरोबरच ठेवावे. प्रवेशअर्ज, हजेरीपत्रक, खडू, पिना, डासांसाठी अगरबत्ती, इमर्जन्सी लॅम्प किंवा मेणबत्ती, तालयंत्र, सचुकांना विकायची पुस्तके, पाठाचा कागद, हॉलची चावी, इ. सर्व रोज तपासून पाहावेत. यंत्रे ठीकठाक आहेत याची खात्री करावी. ऐनवेळी फजिती होणार नाही, याची काळजी घ्यावी. या सर्व गोष्टी करण्यात कोणताही कमीपणा वाटू नये. अशा लहान लहान गोष्टीच मोठ्या यशाकडे वाटचाल करण्यास कारणीभूत होतात.

पाठनियोजनाचे फायदे

(१) पाठनियोजनामुळे योगशिक्षकामध्येच चांगली शिस्त रुजायला सुरुवात होते. हीच सवय त्याच्या दैनंदिन जीवनालाही सकारात्मक, शिस्तीचे वळण देते. पाठनियोजनामुळे विचारधारा सुधारते. चिंतन-मननाची हळूहळू सवय होऊ लागते. सर्जनशीलतेची बीजे रुजू लागतात. विचारधारेत सुसूत्रता येते.

- (२) पाठनियोजनामुळे वर्गावर एक तास आत्मविश्वासाने योगशिक्षकाला उभे राहाता येते. अध्यापनाला एक चांगली सुव्यवस्थित दिशा मिळते, त्यामुळे चुका होण्याचे प्रमाण कमी होते, वर्गात गोंधळ होत नाही. याचबरोबर सचुकांचेही ग्रहण चांगले होते. त्यामुळे वर्ग यशस्वी होतो.
- (३) पाठाचे नियोजन केली की तेवढ्याच प्रक्रियांचा आधी अभ्यास करून त्याविषयी मनन चिंतन करता येते. शिवाय वर्गात या प्रक्रिया शिकविण्याच्या वेळी कोणत्या अडचणी येऊ शकतात, त्यावर कशी मात करता येईल. काही युक्त्यांची योजना करता येईल का? याविषयी नवीन विचारही स्फुरतील. यामुळे बुद्धीला नवनवीन खाद्य मिळत राहाते, चालना मिळत राहाते.
- (४) वर्गात विषयांतर होत नाही. अनावश्यक चर्चा, गप्पागोष्टी यांना फाटा मिळतो. एक तास साधक शिक्षकाच्याच अधीन राहातात. सचुकांच्या मनातही योगाशिवाय इतर विचार येत नाही.
- (५) पाठाबरोबर वर्गात लागणाऱ्या सामानाची तयारी केल्याने वर्गावर ऐनवेळी गोंधळ उडत नाही. एखादी गोष्ट विसरली तर लगेच सचुकांमध्ये चलबिचल निर्माण होऊन योगातील एकाग्रता भंग पावू शकते. ही एकाग्रता एक तास कुठेही भंग पावणार नाही याची योग्य नियोजनातून योगशिक्षकाला काळजी घ्यावी लागते. तसेच एखाद्या आवश्यक गोष्टीसाठी होणारी धावपळही वाचविता येते. वेळ वाया जात नाही.
- (६) पाठनियोजन केल्याने त्यातील कोणती प्रक्रिया कोणासाठी चांगली आहे वा कोणासाठी वर्ज्य आहे, याचा आधीच विचार करता येतो. त्यामध्ये काही बदल करता येईल का याचेही चिंतन करता येते. यामुळे परिपूर्ण विचाराने ती प्रक्रिया सचुकांपर्यंत पोहोचविता येते.
- (७) पाठनियोजनाने सतत अभ्यास, चिंतन, मनन होत असल्याने भविष्यातही योगविषयक कार्यक्रमात योग्य ते बदल करता येऊ शकतात.

प्रार्थना व उपासनेचे महत्त्व

प्रार्थना, उपासना, जप हे सर्व भारतीय संस्कृती वा भारतीय अध्यात्माचा वा धर्माचा आत्माच आहे. प्रार्थना हा केवळ भारतीय संस्कृतीचाच वारसा नाही तर जगातील समस्त संस्कृती व धर्माचा प्रमुख पायाच आहे. कोणताही चांगला कार्यक्रम असो, लग्नकार्य असो वा एखादा मृत्युचा विधी असो, कार्यक्रमाची सुरुवात व सांगता प्रार्थनेनेच होते. सर्वच धर्मांमध्ये कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात ईश्वराला सर्वोच्च स्थान दिले गेले आहे. त्याचे अस्तित्व मान्य केले गेले आहे. माणूस कितीही नास्तिक असो, ईश्वराला न मानणारा असो, तो कधी ना कधी संकटात सापडला कि त्याला ईश्वराचे स्मरण त्यावेळी होणारच, कारण मानवाची

ताकद जेथे संपते तेथे ईश्वराची ताकद सुरू होते, संकटातून केवळ तोच मुक्ती देऊ शकतो.

मन हे तर भारतीय अध्यात्माचे केंद्रच आहे. सर्व समातन शास्त्रे ही मनाभोवतीच गुंफली गेली आहे. मानवी जीवनात मनाचीच भूमिका फार महत्त्वाची आहे. या चंचल मनाला कसे ताब्यात आणावे व त्याला योग्य दिशा कशी द्यावी हे अनेक प्रकारे, अनेक शास्त्रातून, अनेक ऋषीमुनींनी सांगितले आहे. त्यातीलच एक योगदर्शनशास्त्र आहे. पातंजल योगदर्शनाला भारतीय मानसशास्त्राच म्हटले गेले आहे. सैरभैर मनाला ताब्यात आणण्यासाठी पतंजलींनी यमनियमादि आठ अंगे सांगितली आहेत. त्यातही नियम या अंगात ईश्वरप्रणिधान हे महत्त्वाचे उपांग सांगितले आहे व त्याचे वैयक्तिक पातळीवर आचरण करावयाचे आहे. हे ईश्वरप्रणिधान अनेक प्रकारे करता येते. ग्रंथात त्याचे नऊ प्रकार सांगितले आहेत.

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणात् पादसेवनम् ।

अर्चनं वंदनं दास्यं सख्यं आत्मनिवेदनम् ॥

प्रार्थना म्हणजे परमेश्वराप्रत प्रकर्षाने केलेले मागणे. प्रार्थना हे साधकाच्या ईश्वराप्रत असणाऱ्या भावनांचे प्रकटीकरण आहे. ज्ञानेश्वरांसारखे संत जगाच्या कल्याणासाठी पसायदान मागतात. देवापुढे हात पसरतात, असे अनेक उदात्त भाव प्रार्थनेमध्ये दडलेले असतात. एवढेच नाही तर वाईट कृत्याविषयीची प्रायश्चित्ताची भावना व शिक्षादेखील साधक, प्रार्थनेच्या माध्यमातून मागतो.

जगात अनेक धर्म वा भाषा आहेत. त्यामुळे प्रार्थनाही अनेक भाषांमध्ये लिहिल्या गेल्या आहेत. भाषा कोणतीही असो, साधकाने भाव, श्रद्धा व प्रार्थनेचा आत्मा आहे, प्रार्थनेचा गाभा आहे. त्याशिवाय प्रार्थना निरर्थकच आहे. आपल्याकडे म्हटले जाते की, **मनी नाही भाव अन् देवा मला पाव** जोपर्यंत मनात समर्पणाचे भाव जागत नाहीत तोपर्यंत प्रार्थना व्यर्थ आहे. प्रार्थना म्हणजे शब्दांची नुसती जुळवणूक नाही. प्रार्थनेमुळे मनात श्रद्धा निर्माण होते. विनम्रतेचे भाव निर्माण होतात. नित्य प्रार्थना म्हटल्याने मन निर्मळ, कोमल, करुणामय होते. मनातील श्रद्धा अधिकाधिक दृढ होत जाते. प्रार्थनेमुळे शरीर व मनावर चांगले परिणाम होतात. वाईट विचार, न्यूनगंड, नकारात्मक वृत्ती नाहिशा होऊन मनात दृढ विश्वास निर्माण होतो. जीवनात एक विधायक शिस्त लागते. आयुर्वेदांतही विहारामध्ये नित्य प्रार्थना, ईश्वराच्या स्मरणाचे महत्त्व सांगितले आहे. प्रार्थना नित्य म्हटल्याने स्वतःचा आत्मविश्वास वाढतो. निर्धार दृढ होतात व आपल्या कार्यात यश मिळते. मनाची एकाग्रता लवकर साधली जाते. शारीरिक व मानसिक विकारांवर लवकर नियंत्रण येऊ शकते. ताण कमी होतात. अनेक गोष्टी केवळ भक्तीभावपूर्ण प्रार्थनेमधून साधल्या जातात. भक्तियोग ही मोक्षाची जणू लिफ्टच आहे.

प्रार्थना म्हणण्याची पद्धत : प्रार्थना ही सामुहिक वा वैयक्तिक पातळीवर म्हटली जाते. प्रार्थना ही योगवर्गाचा अनिवार्य भाग आहे. साधक अनेक विचार, ताण-तणाव मनात घेऊन वर्गावर आलेले असतात. त्यांचे मन शांत करणे हा प्रार्थनेचा पहिला उद्देश आहे. मन एकदा शांत झाले की एक तास साधक योगसाधनेत एकाग्र होऊ शकतो. अनावश्यक विचारांची साखळी खंडीत होऊन तो फक्त योगसाधनेतच राहिल हा प्रार्थनेचा उद्देश आहे. योगवर्गावरील सुरुवातीची प्रार्थना संक्षिप्त अशीच असावी. बहुतेक केंद्रात तीन ॐकार व गुरुवंदना म्हटली जाते व ते योग्यच आहे. सुरुवातीला तीन ॐकार म्हटले की मन पटकन एकाग्र व शांत होते, नंतर गुरुवंदना म्हणावी. गुरु-शिष्य परंपरा ही भारतात अनादिकालापासून चालत आलेली आहे. योगशास्त्राचे ज्ञान गुरु-शिष्य परंपरेने आजपर्यंत आलेले आहे. गुरु तत्वच मानवाच्या जीवनात सर्व काही असल्याने गुरुवंदन क्रमप्राप्तच आहे. गुरुशिवाय ज्ञानाचा दिवा लागत नाही. कोणी म्हटले आहे की, गुरुदिपक, गुरु चांदणो, गुरुबिन घोर अंधार किंवा अन्य परंपरेची छोटी प्रार्थना पण चालू शकते.

योगवर्गावर सामुहिक प्रार्थना होत असल्याने योगशिक्षकानेच प्रार्थना योग्य ठिकाणी तोडून थोडा-थोडा भाग सांगावा व त्यानंतर साधकांनी त्यांच्यामागून म्हणावी असा नियम असावा, म्हणजे प्रार्थनेमध्ये एकतानता व एकसुरीपणा येतो व चांगली लय साधली जाते. दुसरे आणखी असे की, शिक्षकाने सांगितल्यावरच म्हणायची असल्याने आपोआपच शिक्षकाची पकड साधकांवर एक तास राहते. शिक्षकाचे ऐकण्याची मानसिकता तयार होते. प्रार्थना सांगतांना शिक्षकाने आपल्या जागी हात जोडून उभे रहावे. सर्व साधकांना ध्यानात्मक वा सुखात्मक आसतां बसवून हाताची ध्यानमुद्रा करण्याची सुचना द्यावी. डोळे बंद करून घेण्यास सांगावे म्हणजे एकाग्रता आणखी लवकर येते. नंतर शिक्षकाने उभे राहून हात नमस्कार स्थितीत छातीजवळ ठेवावेत. शिक्षकानेही प्रार्थना पूर्ण होईपर्यंत डोळे बंद ठेवावेत. एकदा प्रार्थना सुरू झाली की, शिक्षकाने मधे मधे डोळे उघडून साधकांकडे पाहू नये. शिक्षकाचे डोळे बंद दिसले की, साधकही डोळे बंद करायला लागतात. प्रार्थना श्रद्धापूर्वक म्हणावी. प्रार्थनेतील शब्दांचे उच्चार नीट, शास्त्रशुद्ध व स्पष्ट असावेत. प्रार्थना सर्वांना ऐकू जाईल एवढ्याच मोठ्या आवाजात म्हणावी.

भारतीय परंपरेतील प्रार्थना किंवा मंत्र यांनासुद्धा खोल व सूक्ष्म शास्त्राची बैठक आहे. मानवाच्या वाणीचा, शरीराचा व मनाचा सखोल शास्त्रीय अभ्यास करूनच मंत्रातील अथवा प्रार्थनेतील शब्दांची रचना केली गेलेली असते आणि म्हणूनच प्रार्थना शुद्ध म्हणणे आवश्यक आहे. म्हणजे त्याच्या शरीर, मनावर योग्य तो परिणाम होतो. शब्दांच्या शुद्धतेबरोबरच

ते टप्पे कसे सांगावेत याला शास्त्रोक्त नियम आहेत. त्याचप्रमाणे टप्पे करून प्रार्थना वा मंत्र सांगावा. शिवाय हे टप्पे साधकांना कळले पाहिजेत. लक्षात ठेवून म्हणता आले पाहिजेत. सुरुवातीला म्हणण्याची लय सावकाश असावी, जेणे करून साधकांना शब्द समजतील. प्रार्थनेची चाल फार संगीतमय असू नये. सर्वांना म्हणता येईल अशीच असावी. फार संगीतमय चाल असेल व साधकांना ती साधली नाही तर प्रार्थना बेसूर होईल व त्याचा पाहिजे तो परिणाम साधला जाणार नाही. शब्द व भाव यापेक्षा चालीवर लक्ष अधिक एकाग्र होईल व जे साध्य आहे ते साधले जाणार आहे. मनःशांती मिळणार नाही, गुरू वंदनेत शेवटचे पद श्री गुरवे नमः हे तीन वेळा म्हणावे म्हणजे गुरूविषयीचा आदर, श्रद्धा अधिक दृढ होते.

दुसरे असे की, जी प्रार्थना वर्गात सांगितली जाते त्याचा अर्थ शिक्षकाला माहित असावा. तसेच त्या प्रार्थनेचा अर्थ शिक्षकाने साधकांना समजावून सांगावा. जोपर्यंत प्रार्थनेचा अर्थ माहित होत नाही तोपर्यंत प्रार्थनेचा भावही मनात निर्माण होत नाही. प्रार्थना म्हणजे शब्दांचे रटन होईल. अर्थ कळला की, तसेच भाव मनात निर्माण होतात व प्रार्थना सफल होते. पतंजलिनीही तद् जपः तदर्थ भावनम् । असे सांगितले आहे. प्रार्थना, जप, स्तवन मनात अर्थ ठेवून करावेत तरच त्याचा शरीर व मनावर योग्य परिणाम होईल.

वर्ग संपतानासुद्धा एखादी प्रार्थना म्हणावी. संस्थेच्या चालीरितीप्रमाणे शिक्षकाने ती सर्वांना सांगावी. सांगण्याचा विधी वरीलप्रमाणेच असावा. प्रार्थनेचा अर्थ सांगावा. काही एखाद्या समाजासाठी वा धर्मियांसाठी वर्ग असल्यास त्यांना आवडेल ती प्रार्थना म्हणावी. परदेशी लोकांसाठी वर्ग असल्यास त्यांच्या परंपरेतील एखादी प्रार्थना म्हटली तरी चालेल, सर्वच प्रार्थना चांगल्या असतात. त्यातून उद्घृत होणारा भावच शेवटी महत्त्वाचा आहे. तो मनात निर्माण होणे आवश्यक आहे. एक गोष्ट लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे की, प्रार्थना ही ईश्वराच्या नावाने असली तरी ईश्वरासाठी नाही, ती आपल्यासाठीच आहे. प्रार्थना करून देवाला काही मिळणार नसून आपल्यालाच मिळणार आहे, त्यातून आपलाच स्वार्थ साधला जाणार आहे. हे साधकाने लक्षात ठेवावे. मात्र हा स्वार्थ सात्विक असणार आहे, कल्याणकारक, मंगलमय असणार आहे. प्रार्थनेमधून निर्माण होणारे भावच शक्तीप्रदान करणारे असतात. प्रार्थनेतील समर्पण भाव, नम्रता हेच मनाची दृढता निर्माण करतात, मनाला शक्ती देतात, आत्मविश्वास निर्माण करतात. त्यातून चांगले असेच कर्म होणार आहे.

शेवटची प्रार्थना झाल्यानंतर ॐकार जप करावा. रोजच्या वर्गात शेवटी ११ ॐकार म्हणण्याचा प्रघात आहे. एक तास योगाभ्यासातून जी शांतता मिळाली आहे, ती दिवसभर टिकविण्यासाठी ॐचा जप फार महत्त्वाचा आहे.

ॐ जपाने अंतर्मुखता येते. ॐ जप ही कोणतीही धार्मिक प्रथा नसून ती यौगिक प्रक्रिया आहे. ॐ हा धर्मातीत आहे. कोणत्याही विशिष्ट ईश्वराचा वाचक नाही तरीपण तो ईश्वररूप आहे. त्याच्या जपातून अनन्य साधारण, परमोच्च शांती लाभते. ॐ काराच्या महती विषयी आपण इतरत्र चर्चा केलेली आहेच. तसेच त्याचा जप कसा करावा याचा विधीही सांगिलेला आहे. ॐकार जप हा मन एकाग्र करून मनोभावे करावा, उरकून घेऊ नये. वेळ नसला तर एकवेळ प्रार्थना नाही म्हटली तरी चालेल पण ॐकार ११ वेळा म्हणावेत. एकट्या ॐकार साधनेचे श्रद्धा असंख्य लाभ होऊ शकतात. अनेक विकारांवर ॐ कार जप उपयोगी होऊ शकतो. त्याविषयी साधकांना समजावून सांगावे. वैज्ञानिक महत्त्व नीट समजावून सांगावे, म्हणजे ॐकाराविषयी श्रद्धा निर्माण होईल.

उपासना : यम-नियम आसन, प्राणायाम या योगांगानंतर आहेत. प्रत्याहार, धारणा-ध्यान-समाधी ही अंगे अनुष्ठानास तशी अवघड आहेत. प्राणायामातून मन शांत झाले की, ते प्रत्याहार-धारणेसाठी तयार होते. तरीसुद्धा या अंगांच्या साधनेसाठी काही पूर्वतयारी लागते. मनाला अधिकाधिक सुक्ष्म व एकाग्र करण्यासाठी उपासना आवश्यक आहे. विशेषतः प्रणवाची - ॐकाराची उपासना फार महत्त्वाची आहे. प्रणवाचा जप ही सहजसाध्य अशी उपासना आहे. आठवड्यातून एकदा जरी ३० मिनिटे ॐकाराचा जप केला तरी त्याचा फार मोठा परिणाम दिसून येतो. योगशिक्षकाने प्रार्थनेच्या विधिप्रमाणेच सूचना देऊन स्वतः प्रथम ॐकार म्हणावा व नंतर साधक म्हणतील. सर्वांना म्हणता येईल अशा आवाजात, लयीत, पट्टीत ॐकार म्हणावा. ज्यांना पार उच्च व खालच्या लयीत म्हणता येत नाही त्यांनी आपापल्या लयीत, आवाजात म्हणावे म्हणजे दमछाक होणार नाही, सहजता येईल तसेच मन सहजपणे एकाग्र होईल. घशावर ताण येईल अशा पद्धतीने म्हणू नये. प्रथम शिक्षकांनी ॐ कार कसा म्हणावा याचे प्रशिक्षण साधकांना द्यावे. बऱ्याच जणांना ॐकार कसा म्हणावा हे माहित नसते किंवा चुकीच्या पद्धतीने म्हणत असतील त्यांच्या चुका शिक्षकाने सुधारून घ्याव्यात. सुरुवातीला सवय नसल्याने ३१-५१ एवढेच ॐकार म्हणावेत. हळूहळू वाढवत न्यावेत.

काही ठिकाणी आठवड्यातून एकदा अथर्वशीर्षही म्हटले जाते. अथर्वशीर्ष सर्वांना माहितच आहे. अथर्वशीर्षमुळे मनाची चंचलता जाऊन ते स्थिर होते. मात्र ते शिक्षकाने स्वतः शुद्ध म्हटले पाहिजे व साधकांकडून व्यवस्थित म्हणून घेतले पाहिजे. प्रार्थना म्हणून झाल्यानंतर काही सेकंद थांबून मग डोळे उघडून पुढच्या प्रक्रियेकडे वळावे. मन प्रार्थनेमध्ये सामावून गेल्याने त्या स्थितीत ते असेच असू द्यावे. हळूहळू बाह्य वातावरणाशी जुळवून घेण्यास मनाला वेळ लागतो. त्यासाठी प्रार्थनेनंतर काही सेकंद फक्त शांत

रहावे. विशेषतः ॐजप साधन केल्यानंतर २-३ मिनिटे तरी डोळे बंद करून ॐकाराचे ध्यान करावे. ॐकाराच्या कपनाबरोबर रहावे. ॐकार जपानंतर तीन वेळा शांतीपाठ म्हणावा. नंतर हळूहळू बाह्य वातावरणाशी जाणीव करून घेऊन डोळे उघडावेत.

योगशिक्षकाने साधकाने ॐकार साधना ही यौगिक प्रक्रिया असून ती धर्मातीत आहे हे सांगावे. ॐकार जपात कोणतीही धार्मिकता नसून ती अतिशय परिणामकारक असल्याचे सांगावे. नंतर त्यांना तसे अनुभव येऊ लागतात. या प्रार्थना व उपासनामुळे योगातील प्रगती अधिक गतीमान व्हायला तर मदत होतेच पण त्याला पूर्णत्वही प्राप्त होते. योगामध्ये नित्याने म्हटल्या जाणाऱ्या प्रार्थना अर्थासहित पुढे दिल्या आहेत.

(१) गुरुवंदना

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।

गुरुसाक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

गुरु ब्रह्मा आहे, गुरुच विष्णू आहेत, गुरु माहेश्वर आहेत, गुरुच साक्षात् परब्रह्माचे स्वरूप आहे, अशा गुरूंना माझा नमस्कार असो.

(२) शेवटची प्रार्थना : दुर्गा स्तवन

दुर्गे स्मृता, हरसि भीतिम्, अशेष जन्तोः।

स्वस्थै स्मृता, मतिमतीव, शुभाम् ददासि ॥

दारिद्र्य दुःख भय, हारिणि का त्वदन्या ।

सर्वोपकार करणाय, सदार्द्रचित्ता ॥१॥

सर्व मंगल मांगल्ये, शिवे सर्वार्थ साधिके ।

शरण्ये त्र्यंबके गौरी, नारायणि नमोऽस्तुते ॥२॥

शक्तिचे स्वरूप असणाऱ्या दुर्गा देवीचे स्मरण केल्यास या जगातील यच्च यावत् जीवांची भीति नाहिशी होते. श्रद्धेने, मनापासून स्मरण केल्यास सर्वांचे शुभ करणारी अशी तू आहे. भरभरून मंगल देणारी अशी आहे. दारिद्र्य, दुःख, भीति तुझ्याशिवाय या जगात कोण दूर करते? तू अतिशय प्रेमाने (ओल्या मनाने) स्नेहाने सर्वांवर उपकार करित आहेस. सर्व मंगलांचे मांगल्य असणारी, पवित्र, सर्वांचे कल्याण साधणारी, शरण जाण्यास योग्य अशी, त्रिनेत्रधारी, गौर वर्ण असणारी नारायणी स्वरूप असणाऱ्या, दुर्गेमाते तुला नमस्कार असो.

(३) विश्वकल्याणक प्रार्थना

असतो मा सद्गमय् ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय् ॥

मृत्योर्मा अमृतं गमय् ।

सर्वेषाम् स्वस्तिर्भवतु । सर्वेषाम् शांतिर्भवतु ।

सर्वेषाम् पूर्णम् भवतु । सर्वेषाम् मंगलम् भवतु ॥

लोकाः समस्ता सुखिनो भवन्तु -२॥

नाहं कर्ता, हरिःकर्ता-२॥

हरिः कर्ता ही केवलम् -२॥

ॐ शांतिः । शांतिः । शांतिः ॥

विश्वकल्याणक प्रार्थना : असत्याकडून, वाईटाकडून सत्याकडे, चांगल्या गोष्टींकडे मार्गक्रमण व्हावे, अज्ञानाचा अंधःकार जाऊन ज्ञानाच्या प्रकाशाकडे आमची वाटचाल होऊ दे, अनित्याकडून अमरत्वाकडे, अढळपदाकडे, नित्यत्वाकडे आम्हाला दिशा मिळावी. या जगात सर्वांना चांगले स्वास्थ्य मिळो, सर्वांना शांता मिळो, सर्व जगात शांतता नांदो, सर्वांना पूर्णत्व मिळो, सर्वांचे मंगल-कल्याण होवो. जगातील सर्वांना सुख लाभो. या सर्वांचा मी कर्ता नसून हरि कर्ता करविता आहे आणि फक्त हरि-परमेश्वरच या जगाचा कर्ता आहे.

(४) ॐकार वंदन

ॐकार(म्) बिंदु संयुक्तं (न्), नित्यं (न्) ध्यायन्ति योगिनः।

कामदं (म्) मोक्षदं (ञ्) चैव, ॐकाराय नमो नमः ॥

३ मात्रांचा बिंदूसहित असलेल्या ॐकाराचे योगी नेहमी ध्यान करतात. जीवनातील ऐहिक व मोक्षाची कामना पूर्ण करणाऱ्या ॐकाराला नमन असो.

(५) योगनिद्रा व ध्यानासाठी प्रार्थना

ध्यान मूलं गुरोर्मूर्ति ।

पूजा मूलं गुरोः पदम् ॥

मंत्र मूलं गुरोर्वाक्यम् ।

मोक्ष मूलं गुरोः कृपा ॥

तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

ध्यानाला प्रेरणा देणाऱ्या गुरूंचे स्मरण करावे. ध्यानाला प्रेरणा, मार्गदर्शन देणाऱ्या गुरूंचे पाद पूजनीय आहेत. गुरूवाक्य मंत्राप्रमाणे प्रभावी आहेत. गुरूंच्या कृपेनेच मोक्षमिळणार आहे. अशा गुरूंना नमस्कार असो.

ॐ सहनाववतु । सहनौभुनक्तु । सहवीर्यं करवावहै ।

तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्भिषावहै ॥

ॐ शांतिः । शांतिः । शांतिः ॥

आम्हा सर्वांचे परमेश्वर रक्षण करो. आम्ही सर्वजण एकत्र भोजन करावे. आम्ही सर्वांनी एकत्र काही पराक्रम (चांगली गोष्ट) करावे. आम्ही सर्व तेजःपुंज होऊ. आम्हामध्ये द्वेषभाव निर्माण होऊ नये.

३.४ सूक्ष्म पाठ

एक तासाच्या पाठाच्या नियोजनाविषयी आता आपण पाहिले. कौशल्यपूर्ण पाठनियोजन हा योगवर्गासाठी एक यशाचा मंत्रच आहे. अनेक प्रकारच्या प्रक्रिया मिळून आपण एक तासाच्या पाठाचे नियोजन केले आहे. तसेच एकच प्रक्रिया शिकविताना तिचा हेतू किंवा संदर्भदेखील वेगवेगळा असतो. संदर्भ बदलला की त्या प्रक्रियेचा तपशीलही बदलतो. त्यामुळे शिकविणे बदलते. एक तासाच्या पाठाची जुळणी आपण तुकडे तुकडे करून केलेली आहे. एक तासात दोन प्रार्थना, १४ उँकार, योगासनपूर्व हालचाली, सूर्यनमस्कार, दोन नवीन आसन प्रक्रिया, पूर्वतयारी-नवीन-आसन उजळणी, प्राणायामपूर्व तयारी, शवासन / मकरासन इ. प्रक्रिया मिळून एक तासाचा पाठ झाला. अनेक लहान लहान भाग एकत्र करून एक तासाचे नियोजन झाले. शिक्षण शास्त्रातील सूक्ष्माकडून स्थुलाकडे हे तत्त्व याही ठिकाणी वापरले गेले आहे. प्रत्येक प्रकारची प्रक्रिया शिकवितानाही अनेक टप्प्यांचा विचार करावा लागतो. म्हणजे मग ती प्रक्रिया सचुकांना पूर्ण समजते. ती प्रक्रिया सांगता सांगताच तिचे चित्र सचुकांच्या समोर साकार झाले पाहिजे. प्रक्रियेचे अनेक सूक्ष्म पैलू वर्णन करताना, करून दाखविताना व करून घेताना स्पष्ट झाले पाहिजेत. प्रक्रियेचे अनेक सूक्ष्म पैलू वर्णन करताना, करून दाखविताना व करून घेताना स्पष्ट झाले पाहिजेत. तसेच प्रक्रियेच्या उद्दिष्टाप्रमाणे संदर्भही बदलत राहातात. एकेक प्रक्रिया शिकविण्याच्या पद्धतीला सूक्ष्म पाठ म्हणतात. या सूक्ष्म पाठाचे टप्पे आता आपण पाहू या.

यामध्ये प्रक्रियेचे नाव सांगण्यापासून ते ती प्रक्रिया सचुकांकडून करवून घेण्यापर्यंत अनेक टप्पे असतात. ते टप्पे पुढीलप्रमाणे:

- (१) नाव सांगणे,
- (२) भूमिका सांगणे,
- (३) शाब्दिक वर्णन,
- (४) करून दाखविणे-दोन वेळा, आदर्श स्थितीचे वर्णन, कसे करू नये याविषयी,
- (५) परिणाम-सावधगिरी,
- (६) कालावधी,
- (७) करवून घेणे-दोन वेळा, चुका दुरुस्तीसह.

आता एकेका टप्प्यांत काय काय सांगायचे आहे, याविषयी आपण आता पाहू या.

- (१) **नाव सांगणे** : नवीन प्रक्रिया शिकविताना सर्वप्रथम त्या प्रक्रियेचे नाव सांगावे. नाव सांगताना सुस्पष्ट व शुद्ध उच्चार करावा. प्रक्रियांची बहुतेक नावे संस्कृतमध्ये असून ते शब्द व्यवहारांत प्रचलित नसल्याने नाव-उच्चार लवकर कळत नाही. उच्चार करणेही अवघड जाते. वर्गात सोय

असल्यास प्रक्रियेचे नाव फळ्यावर आधीच लिहून ठेवावे, म्हणजे नावातील संभ्रम दूर होतो. वेगवेगळ्या वाक्यांतून २-३ वेळा नावाचे उच्चारण करावे. तसेच ही प्रक्रिया कोणत्या प्रकारची, म्हणजे आसन, शुद्धिक्रिया की प्राणायामाचा प्रकार आहे, हेदेखील स्पष्टपणे सांगावे. तसेच ही क्रिया कोणत्या स्थितीतून करायची आहे हेही सांगावे. प्रत्येक वाक्यात प्रक्रियेचे नाव उच्चारले की ते सचुकांच्या मनात पक्के होऊन जाते. नावाच्या स्पष्ट उच्चारणासाठी आधी योगशिक्षकाने स्पष्ट उच्चार करण्यास शिकले पाहिजे. उदा. आज आपण एक नवीन आसन शिकणार आहोत. आसनाचे नाव पश्चिमोत्तानासन आहे. पश्चिमोत्तानासन हे बैठक स्थितीतील आसन आहे. याप्रमाणे सुरुवात करावी.

- (२) **भूमिका सांगणे** : योगात अनेक प्रकारची आसने सांगितली गेली आहेत. या आसनांची नावे ही त्यांच्या परिणामांवरून किंवा त्यांच्या अंतिम स्थितीत ती कशी दिसतात त्याची व्यावहारिक गोष्टीशी तुलना करून किंवा ज्यांनी हे आसन सांगितले आहे, त्या ऋषिमुनींची नावे त्या आसनांना दिली गेली आहेत. तेव्हा आसनाचे नाव सांगितल्यानंतर त्याच्या नावामागे काय भूमिका आहे हे योगशिक्षकाने स्पष्ट करणे आवश्यक आहे. म्हणजे सुरुवात करतानाच सचुकांच्या समोर त्या आसनाविषयक परिणाम किंवा स्थितीविषयक चित्र समोर उभे राहते. भूमिका सांगताना त्यातील संस्कृत शब्दांचा अर्थही स्पष्ट करून सांगावा. कारण काही संस्कृत शब्द व्यवहारात वापरले जात नाहीत. प्रत्येक आसन करण्यामागे काहीना काही उद्देश असतो. प्रत्येक आसन शरीरावर काहीना काही वेगळा परिणाम करून जाते व त्याप्रमाणे तसे त्याचे नावही काही आसनांना दिले गेलेले असते व तसे असल्यास त्याचा खुलासा सुरुवातीलाच करणे आवश्यक असते, म्हणजे सचुकांनाही त्या आसनाचा शरीरावर होणाऱ्या परिणामांची कल्पना येते. त्या आसनाचा शरीरावरील मुख्य परिणामांची कल्पना येते. त्या आसनाचा शरीरावरील मुख्य परिणामही यामुळे सांगितला जातो. तसेच आसनाचे नाव लक्षात ठेवणे सोपे जाते. उदा. पश्चिमोत्तानासनातील पश्चिम शब्द शरीराची मागील बाजू दर्शविते, तर उत्तान शब्द ताणण्याची क्रिया दर्शवितो, म्हणजे पश्चिमोत्तानासनात शरीराची मागील बाजू ताणली जाते. हे सचुकांना नीट स्पष्ट करून सांगितले तर लक्षात राहायला सोपे जाते.

सर्वांगासन हेही नाव त्याचे सर्व शरीरावर परिणाम होतो म्हणून नाव पडले आहे. पवनमुक्तासनात आतड्यातील पवन म्हणजे वायू मुक्त होतो, बाहेर पडतो म्हणून तसे नाव आहे.

काही आसनांच्या अंतिम स्थिती, व्यवहारातील

परिचित गोष्टी किंवा आकृतीशी साम्य दाखवतात, म्हणून त्यांना तशी नावे दिली आहेत. उदा. भुजंगासन, शलभासन, गोमुखासन, कूर्मासन, मार्जारासन, कुक्कुटासन, गरुडासन, ही आसने प्राण्यांच्या आकृतीशी साम्य दाखवितात म्हणून त्यांनी तशी नावे दिली गेली आहेत. त्रिकोणासन, चक्रासन, कोनासन ही आकृतीशी साम्य दाखविणारी नावे आहेत. नौकासन, पतंगासन, मृदंगासन, द्रोणासन, हलासन, धनुरासन, पद्मासन, वृक्षासन, ताडासन, इ.आसने वस्तूशी साधर्म्य दाखवितात म्हणून त्यांना तशी नावे दिली गेली आहेत. काही आसने मानवी कृतीशी साधर्म्य दाखवितात. उदा. वीरासन, नटराजासन, आकर्ण धनुरासन, हनुमंतासन, शरणागत मुद्रा, इ. आसने मानवी कृतीशी काहीतरी साधर्म्य दर्शवितात म्हणून त्या कृतीचे नाव त्याला दिले गेले आहे. उदा. अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोरक्षासन, इत्यादी.

याप्रमाणे आसनाच्या नावामागची योग्य ती भूमिका सांगणे आवश्यक आहे. या भूमिकेच्या वर्णनासाठी साधारण १० ते १२ सेकंदांचा कालावधी पुरेसा होतो. त्याविषयी जास्त कथन करू नये. विषय व वेळेला धरूनच चालावे. भूमिकेचा गाभा सचुकांना कळणे महत्त्वाचे आहे.

(४) **शाब्दिक वर्णन :** शाब्दिक वर्णनामध्ये आसनस्थिती घेण्याचे व सोडण्याचे टप्पे किती आहेत ते सांगून प्रत्येक टप्प्याचे अगदी थोडक्यात वर्णन करावे, मात्र वर्णन अचूक असणे आवश्यक आहे. तसेच प्रत्येक टप्प्याला असणारी श्वसनाची जोड सांगणे आवश्यक आहे. हे टप्पे व्यवस्थित सांगितले, योग्य शब्दांचा वापर करून वर्णन केले तर अचूक, काल्पनिक चित्र सचुकांच्या मनात तयार होते. प्रत्येक टप्पा व्यवस्थित व सावकाश सांगावा. उदा. पश्चिमोत्तानासनात एकला सावकाश श्वास घेत दोन्ही हात सरळ बाजूने वर घ्यावेत. दोनला श्वास सोडत दोन्ही हातांनी दोन्ही पायांचे अंगठे पकडायचे आहेत. तीनला आणखी श्वास सोडत कपाळ गुडघ्याला टेकविण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. आसनस्थिती सोडताना किती टप्पे आहेत हे सांगून त्यांचेही श्वसन नियंत्रणासहित वर्णन करणे आवश्यक आहे. उदा. पश्चिमोत्तानासन सोडतांना एकला श्वास घेत सावकाश कमरेतून सरळ व्हायचे आहे. दोनला दोन्ही हात शरीराच्या बाजूला ठेवून बैठकस्थितीत यायचे आहे. शाब्दिक वर्णनातील अचूकता व निःसंदिग्धता फार महत्त्वाची आहे. सचुकांच्या मनात कोणतीही शंका राहू नये. हेच शब्द पुन्हा शिक्षकमित्राकडून करून दाखविताना वापरायचे आहेत.

(५) **शिक्षकमित्राकडून दोन वेळा करून दाखविणे :** वरीलप्रमाणे आसनाचे वर्णन करून झाल्यानंतर लगेच शिक्षकमित्राला पूर्वस्थितीत येण्यास सांगावे.

शिक्षकमित्रानेही शिक्षकाच्या बोलण्याकडे लक्ष देऊन त्याप्रमाणे पूर्वस्थितीत अगोदरच यावे, म्हणजे वेळ वाया जात नाही. यासाठी शिक्षकमित्राने नवीन प्रक्रिया शिकविताना जवळपास असणे आवश्यक आहे. शिक्षकमित्राकडून करून दाखविण्याच्या आधी काही गोष्टींची पूर्तता करणे आवश्यक आहे-

सर्वप्रथम शिक्षकाने हे आसन किंवा प्रक्रिया आपले शिक्षकमित्र प्रथम करून दाखवतील, आता सर्व सूचना त्यांच्यासाठी आहेत, आपण कोणीही करायचे नाही, फक्त लक्ष देऊन आपण पाहायचे आहे, अशी स्पष्ट सूचना द्यावी. कारण काही सचुकांना कृती करण्याची खूप घाई झालेली असते व ते लगेच शिक्षकमित्राबरोबर कृती करू लागतात. न कळतांच कृती केली तर चुकू शकेल. शिवाय बाकीचेही साधक कृती करतील किंवा त्यांचे शिक्षकमित्राच्या कृतीकडे लक्ष राहाणार नाही. यासाठी वरील सूचना आधीच द्यायची आहे.

दुसरे, कृती दाखविताना वर्गात सर्वांना दिसेल अशा ठिकाणी शिक्षक व शिक्षकमित्राने जागा निवडावी. जागेविषयक जर काही अडचण असेल तर सचुकांना दिसेल अशा जागी यावयास सांगावे. (विशेषतः खांब वगैरे आडवे येत असल्यास तसे करणे भाग पडते.) तसेच शिक्षकाने अशा ठिकाणी शिक्षकमित्राजवळ उभे राहावे की जेणेकरून शिक्षकमित्राची कृती सर्व सचुकांना व्यवस्थितरित्या दिसेल. शिक्षकमित्र व साधक यांच्यामध्ये शिक्षकाने उभे राहू नये, नाहीतर शिक्षकमित्राची कृती सचुकांना दिसणार नाही. शिक्षकमित्र साधक व शिक्षक यांच्यामध्ये राहिल याचे भान शिक्षकाने सतत ठेवणे आवश्यक आहे.

शिक्षकाने शिक्षकमित्राला कृती करण्याच्या सूचना सर्वांना ऐकू जातील अशा पद्धतीने देणे आवश्यक आहे. वर्गात अगदी शेवटच्या टोकाला बसलेल्या सचुकालाही या सूचना स्पष्टपणे ऐकू गेल्या पाहिजेत, म्हणजे सर्वांना प्रक्रियेची कृती समजणार आहे. फक्त शिक्षकमित्रालाच ऐकू येईल एवढे हळू बोलू नये. कारण ही कृती नंतर सर्वच सचुकांना करायची आहे. बोलणे स्पष्ट, शुद्ध, पण थोडे सावकाश असावे म्हणजे त्याचे सर्वांना व्यवस्थित आकलन होईल. तसेच योग्य व सिमित शब्दांचा उपयोगही तेवढाच महत्त्वाचा आहे.

कोणतेही आसन हे दोन वेळा करून दाखवायचे आहे. तसेच दोन्ही वेळा करून दाखविताना कोन बदलून आसन दाखवायचे आहे. दोन बाजूंनी दाखविण्याचे कारण असे की एकाच दिशेने आसनाची सर्व वैशिष्ट्ये लक्षात येत नाहीत वा दिसत नाहीत. यासाठी वेगवेगळ्या कोनांतून दाखविले की आसनाचा पूर्ण तपशील लक्षात येतो व ते करताना लक्षात ठेवले जाते. बहुतेक आसने ९० अंशांचा कोन करून दोन कोनांतून दाखविणे आवश्यक आहे. काही

आसने मात्र १८० अंशांचा कोन करून म्हणजे पूर्णपणे तोंड मागच्या बाजूला फिरवून दाखविणे आवश्यक आहे. पश्चिमोत्तानासन, वीरासन, सर्वांगासन, इ. बहुतेक आसने ९० अंशांच्या कोनातून दाखविली की बहुतेक तपशील सचुकांच्या ध्यानात येतो. मात्र वज्रासन ९० अंशांचा कोन बदलून पायांची स्थिती ध्यानात येत नाही. यासाठी १८० अंश कोनात पूर्ण फिरून तोंड विरुद्ध बाजूला गेले की पाय सचुकांच्या समोर येतात व पायांची स्थिती कशी ठेवायची आहे हे सचुकांच्या नीट लक्षात येते. सचुकांच्या मनात संभ्रम राहात नाही. काही कृती शब्दांपेक्षा प्रत्यक्ष अधिक चांगल्या रितीने लक्षात येतात. तसेच योगमुद्रा प्रकार पहिला हा पण याच दिशेने दाखविणे आवश्यक आहे. शिक्षकाने तारतम्य ठेवून आसनाचे कोणते तपशील समोरून दाखवायचे, कोणत्या दुसऱ्या कोनातून दाखवायचे हे लक्षात घ्यावयाचे आहे. त्याविषयी कोणताही गोंधळ मनात असू नये, जेव्हा दोन बाजूंनी करायची आसने असतात, तेव्हा प्रथम डाव्या बाजूने करण्याची कृती दाखवावी. नंतर उजव्या बाजूने सोयीस्कर कोन करून दाखवावी.

आसन दोन वेळा करून दाखविताना प्रथम त्या आसनाची आदर्श स्थिती शिक्षकमित्राला करायला सांगून आदर्श स्थितीचे व्यवस्थित पण नेमके वर्णन करावे. शिक्षकमित्राने पण जास्तीतजास्त आदर्श आसनस्थिती घ्यावी. आदर्श स्थितीचे सर्व तपशील नीट सांगावेत. उदा. पश्चिमोत्तानासनामध्ये दोन्ही हातांनी दोन्ही पायाचे अंगठे पकडलेले असून पाय पूर्ण सरळ व जमिनीला लागलेले आहेत. कपाळ गुडघ्याला लागलेले आहे. हाताचे कोपरं जमिनीच्या दिशेने आहेत. दोन्ही पाय पूर्णपणे जमिनीवर असून शरीर कमरेतून वाकविलेले आहे. शरीराच्या मागील भागावर ताण येतो आहे, इत्यादी वर्णन करायचे असून त्या स्थितिप्रद जाण्यासाठीच्या काही युक्त्या सांगल्यात. आसन कसे करावे याचे याप्रमाणे मुद्देसूद वर्णन करावे.

आसनाची कृती दुसऱ्यांदा दाखविताना काही तपशिल समजला नसेल किंवा दिसला नसेल यासाठी दुसऱ्या कोनातून दाखवावी. कोणत्या बाजूने दाखवायचे हे शिक्षकाने ठरवावे. तसेच दुसऱ्यांदा कृती दाखविताना आसन करताना त्यांत काय काय चुका होऊ शकतात याविषयीचे प्रात्यक्षिक प्रत्यक्ष शिक्षकमित्रावर करून दाखवावे म्हणजे साधक आसन करताना कमीतकमी चुका करतील व आसन जास्तीतजास्त आदर्श स्थितीत करतील. उदा. पश्चिमोत्तानासन करताना कपाळ गुडघ्यांना लावायचा प्रयत्न करायचा आहे. यासाठी साधक गुडघे वर उचलून कपाळाला लावून दाखवतील. तर हे कटाक्षाने सांगायचे आहे की याप्रकारे (शिक्षकमित्राकडून कृती) गुडघे वर उचलून कपाळ गुडघ्यांना लावायचे नाही हे कृतीसह करून दाखवावे, असे केल्याने काय होते हेही सांगावे. गुडघे वर उचलले की शरीरावरचा मागील ताण

कमी होईल व आसनाचे पुरेपूर फायदे मिळणार नाहीत. तसेच पश्चिमोत्तानासनात हाताचे कोपर हे जमिनीच्या दिशेने असावेत, म्हणजे हातांना कळ न लागता शिथिल अवस्थेत बराच वेळ राहू शकतात. पण कोपर बाहेर काढण्याची सुरुवातीला प्रवृत्ती असते, त्यामुळे दंड, खांदे यांना कळ लागून फार काळ तसे हात ठेवता येऊ शकत नाहीत. या प्रकारे ठरावीक पद्धतीने आसन का करावे किंवा ठेवावे याचे प्रत्येक आसनात मार्गदर्शन करावे म्हणजे साधक त्याप्रमाणे आसन घेतील व अधिक लवकर त्याचे परिणाम त्यांना अनुभवायला मिळतील. मात्र कोठेही शारीरिक क्षमता ओलांडण्याची शक्ती वा आग्रह करू नये. शेवटी जेवढे जमेल तेवढेच करा असेही शिक्षकाने सांगण्यास विसरू नये. प्रत्येकाची शारीरिक क्षमता वेगळी असते. जे काही, जेवढे जमेल, जसे केले जाईल त्याचा फायदा त्यांना नक्कीच मिळणार आहे.

आसन दोन वेळा दाखविण्याचे कारण असे आहे की कोणतीही गोष्ट दोन वेळा सांगितली म्हणजे, सर्वसामान्य लोकांना कळते. योगाभ्यास शिकविताना सचुकांच्या बुद्धिमतेचाही विचार करावा लागतो. ८० टक्के लोक सर्वसाधारण बुद्धीचे असतात, तर कुशाग्र बुद्धिमतेचे १० टक्के लोक असतात, उर्वरित १० टक्के लोकांची बुद्धी फारच कमी असते, यालाच अनुक्रमे चर्मबुद्धी, तैलबुद्धी व बुरणूस बुद्धि असेही म्हटले जाते. म्हणजे दोन वेळा प्रात्यक्षिक दाखविले की ९० टक्के लोकांना कळते. १० टक्के लोकांना नंतर वैयक्तिकरित्या जसे जमेल तसे सांगत राहावे. दोनदा कृती दाखविली, सांगितली की चांगली कळते असा सर्वसाधारण अनुभव आहे.

शिक्षकमित्राकडून करून दाखविताना आसनांचे वर्णन थोडक्यात पण नेटके असावे. खूप वर्णन केले की एवढावेळ शिक्षकमित्र त्या आसनांत राहू शकणार नाही, याचे भान शिक्षकाने सतत ठेवणे आवश्यक आहे. जास्त वर्णनाचा मोह टाळावा वा ते नंतर सांगावे. काही आसने अशी आहेत की (विशेषतः तोलात्मक आसने) जेमतेम काही सेकंदच टिकविता येतात आणि तेवढा वेळ आसन वर्णनासाठी अपुरा असतो. अशा वेळी शिक्षकाने शिक्षकमित्राला थोडासा नकळत आधार देऊन आसनाचे थोडक्यात वर्णन करावे. थोडासा आधार दिला तरी शिक्षकमित्र आणखी थोडा वेळ आसनस्थिती टिकवू शकतो. उदा. शलभासनात पाय जेमतेम १५-३० सेकंद टिकविले जाऊ शकतात. मात्र वर्णन करण्यास थोडा अधिक कालावधी लागू शकतो. अशा वेळी शिक्षकाने शिक्षकमित्राच्या पायाला पावलांना आधार देऊन वर्णन लवकर संपविले तर फजिती होत नाही. अशीच नकळत मदत इतर आसनांतही करावी.

काही वेळा शिक्षकाचे वर्णन खूप लांबते व त्याचे शिक्षकमित्र आसनात असल्याचे त्याला भान राहत नाही.

मात्र असे होऊ देऊ नये. महत्त्वाचा भाग सांगून झाला की शिक्षकमित्राला पूर्वस्थितीत आणून विश्रांती घेण्याची सूचना द्यावी. नंतर शिक्षकाने इतर माहिती द्यावी.

(६) **फायदे व सावधगिरी** : दोन वेळा आसन सांगून झाले की त्या आसनाचे शरीर-मनावर काय परिणाम, फायदे होतात ते सांगायचे आहे. आसनाचे महत्त्वाचे फायदे हे परिणामकारकरित्या सांगितले गेले पाहिजेत. म्हणजे सचुकावर त्याचा परिणाम होतो. हे परिणाम आत्मविश्वासाने सांगितले गेले पाहिजेत. डळमळीतपणा नको. अर्थात हा आत्मविश्वास स्वानुभवातूनच तयार होत असतो. शिक्षक त्या आसनाचा नियमित अभ्यास करित असेल तर नक्कीच तो आत्मविश्वासाने त्याचे परिणाम सांगू शकतो. त्याच्या शब्दातूनच आत्मविश्वास प्रतीत होत असतो. मात्र त्याचा अभ्यास नसेल तर त्या शब्दांमध्येही फारसा जोर नसतो व ते सचुकांच्या हृदयापर्यंत पोहोचतही नाही. महत्त्वाचे फायदे सांगून इतर काही फायदे असतील तर तेही सांगवेत. मात्र एखाद्या आसनाचे खूप फायदे होतात आणि तेवढे फायदे एकाच वेळेला एवढा वेळही नसतो व ते सचुकांच्या लक्षातही राहणार नाही. अशा वेळी महत्त्वाचे फायदे थोडक्यात सांगून राहिलेले फायदे इतर वेळी म्हणजे आसन करताना किंवा शवासनात किंवा इतर दिवशी सराव करताना सांगता येतात व ते त्या वेळी चांगले लक्षात राहतात. आसनाचे फायदे सांगताना त्याचा अतिरेक करू नये, कारण तसे नाही घडले तर साधक नाराज होऊ शकतात वा त्यांचा योगावर विश्वास बसणार नाही. अर्थात बऱ्याच वेळेला ग्रंथात अतिरेकी वर्णन केलेले असते. अशा वेळी अर्थात ग्रंथांमध्ये असे सांगितले आहे, असा उल्लेख करून व्यावहारिक फायद्यांवर जोर द्यावा व आपल्या अनुभवाविषयी सांगावे, हे जास्त परिणाम करून जाणारे आहे. उदा. ग्रंथात भुजंगासनाने भुजगी देवी प्रसन्न होते, कुंडलिनी जागृती होते असे सांगितले आहे, पण असे घडत नाही किंवा तेवढी कठोर साधना आपण करू शकत नाही. मात्र पाठीच्या कण्याचे आरोग्य चांगले राहते, कण्याची कार्यक्षमता चांगली होते हे अनुभवाचे बोल मात्र चांगला परिणाम करून जातात.

फायदे सांगून झाले की लगेच आसनाच्या बाबतीत घ्यावयाच्या सावधगिरीबद्दल न विसरता सांगावे. कारण काही काही आसने काही विकारांमध्ये वर्ज्य आहेत. सावधगिरीचा इशारा दिला नाही व सचुकाने न करण्याचे आसन केले तर त्याचा शरीरावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. म्हणून हे आसन कोणी करू नये हे आवर्जून स्पष्टपणे सांगावे. उदा. पश्चिमोत्तानासन हे कमरेचे स्पाँडीलायटीस असणारांनी करू नये हे स्पष्टपणे सांगावे. तसेच सावधगिरी ही आसन करून दाखविण्याच्या आधी सांगू नये, नाहीतर आधीच

सचुकांच्या मनांत आसनाविषयी भीती वा गैरसमज निर्माण होईल व आसन न करण्याकडेच कल राहील. आसन करून दाखविले की त्यांच्याही ध्यानात येते की त्यांनी करावे की न करावे. म्हणून सावधगिरी ही आसन करून दाखविल्यानंतर सांगावी. तसेच योगशिक्षकाने फॉर्म वाचून कोणाला काय त्रास आहे याविषयीचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे व त्याप्रमाणे ते त्या सचुकाला वैयक्तिकरित्या आसन न करण्याच्या सूचना देऊ शकतात. सावधगिरीच्या सूचनाही फार भडकपणे वा त्या आसनाविषयी आधीच भीती निर्माण होईल असे सांगू नये.

एखादे आसन करायला अवघड असले तरी ते सहजपणे कसे करता येईल, याविषयी शिक्षकाने सचुकांना दिलासा देणे आवश्यक आहे. त्यासाठी त्यांना प्रयत्नपूर्वक सतत प्रोत्साहन देत राहावे. काही युक्त्या सांगल्यात. उदा. शीर्षासन म्हटले की आधीच सचुकांच्या छातीत धडकी भरते व आपल्याला जमणार नाहीच अशी मनोभूमिका आसनाचे नाव सांगताच तयार होते. ही नकारात्मक मनोभूमिका बदलण्याचे कौशल्य शिक्षकाच्या अंगी असणे आवश्यक आहे. त्यांचा आत्मविश्वास वाढविणे हे शिक्षकाच्या हातात असते. अर्थात शिक्षकाला यासाठी खूप प्रयत्न करावा लागतो. शिक्षकालाही सकारात्मक भूमिका घेणे आवश्यक आहे.

(७) **कालावधी** : यानंतर आसनाचा कालावधी सांगणे आवश्यक आहे. स्थिरता हे आसनाचे सर्वात महत्त्वाचे वैशिष्ट्य आहे. स्थिरता यायला लागली की तिचा कालावधी वाढवीत नेणे हा आसनाच्या प्रगतीचा भाग आहे, त्यामुळे सुरुवात करताना किती कालावधी असावा हे सचुकांना सांगावे. हा कालावधी सांगण्याचे कारण असे की त्यामुळे सचुकांना कोणताही शारीरिक त्रास होऊ नये. कोणत्याही प्रक्रियेसाठी शरीराची तयारी व्हायला वेळ लागतो आणि म्हणूनच सुरुवातीला इतका वेळ आपण आसन टिकविणार आहोत नंतर कालावधी वाढवत नेणार आहोत. म्हणजे आसनाचे पुरेपूर फायदे अनुभवायला मिळणार आहेत. उदा. सर्वांगासन करताना सुरुवातीला त्याचा कालावधी १५-२० सेकंद ठेवण्याची सूचना द्यावी. सर्वांगासन सहजपणे १५-२० सेकंद सुरुवातीला टिकविता येते, फारसा त्रास होत नाही. मात्र सुरुवातीलाच एक मिनिट आसन टिकवायला सांगितले तर हात, मान यांना कळ लागू शकते, पायांचा कंप होऊ शकतो. म्हणून आसनाप्रमाणे सुरुवातीचा कालावधी सांगणे आवश्यक आहे. शलभासन सुरुवातीला पाच सेकंद टिकविणेही त्रासदायक होते म्हणून ते जेमतेम पाच सेकंदच घ्यावे. कालावधीचे महत्त्व सांगतांना ठरावीक कालावधीपर्यंत आसन टिकविण्यास आसनांचे पुरेपूर फायदे सचुकांना मिळणार आहेत हे त्यांना समजावून सांगितले पाहिजे.

(८) **करवून घेणे** : योगशिक्षणांत यौगिक कृती व्यवस्थित करवून घेणे याला फार महत्त्व आहे. एकदा आसनाची सर्व कृती समजावून सांगितली की सर्व सचुकांना या स्थितीतले आसन असेल त्या स्थितीत प्रथम आणावे. स्थिती बदल करताना व्यवस्थित अंक द्यावेत व पूर्व स्थितीत आणावे.

वर्गातील सर्व जण पूर्वस्थितीत आले की आता (आसनाचे नाव) या आसनासाठी तयार व्हायचे आहे असे सांगून आसनस्थिती घेण्याच्या कृतीला सुरुवात करायची आहे. आसनाचा एकएक टप्पा अंक देऊन सांगायचा आहे. प्रत्येक टप्प्याबरोबर असणारी श्वसनाची जोडही याच वेळी सांगायची आहे. सावकाशपणे सूचना द्यायच्या आहेत. सूचना सर्व वर्गाला ऐकू जातील एवढ्या मोठ्या आवाजात व स्पष्ट शब्दांत द्याव्यात. जसे एकला श्वास घेत दोन्ही हात सरळ, बाजूने डोक्याच्या दिशेने वर घ्यावेत ए S S S क असा पश्चिमोत्तानासनाचा पहिला टप्पा सांगावा. सचुकांची पहिल्या टप्प्याची कृती पूर्ण होत असतानाच दुसऱ्या टप्प्याची सूचना द्यावी म्हणजे सचुकांना पहिल्या टप्प्यात न थांबता दुसऱ्या टप्प्याची कृती करता येते आणि महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे श्वसनाची लय बिघडत नाही. श्वासाची बदलणारी अवस्थाही पुढच्या कृतीबरोबर पूरक होते, त्यामुळे कृती व श्वसन यांची लय बिघडत नाही.

आसनस्थिती पूर्ण झाली की शरीर शिथिल करण्याच्या व संथ श्वसनाच्या सूचना द्याव्यात. शिथिलीकरण हा आसनांचा आत्मा आहे. आसनस्थिती कायम ठेवून अनावश्यक ताण काढून टाकण्याच्या सूचना सतत देत जावे किंवा शिक्षकानेच शरीराच्या काही भागावर येणाऱ्या अनावश्यक ताणांची जाणीव करून द्यावी. उदा. बहुतेक आसनात चेहऱ्यावर ताण येण्याचे कारण नाही. तरीपण दात ओठ खाल्लेले किंवा कपाळावर आठ्या पडलेल्या आढळून येतात, यासाठी जाणीव करून दिल्यास सहजपणे चेहऱ्यावरचे स्नायू ढिले सोडले जातात. सचुकांना हळूहळू ताण ओळखण्याची सवय होऊन ते जाणीवपूर्वक शिथिल करण्याची सवय होते. यासाठी सतत शिथिलीकरणाच्या सूचना देत राहावे. याचा दुसरा फायदा असा की सचुकांची एकाग्रता शरीरावर व आसनस्थितीवर लागून राहते. तसेच आसनामुळे कुठे ताण दाब येतात याविषयी सजगता निर्माण होऊ लागते. एरवी सतत भटकणारे मन हळूहळू एकाग्र होऊ लागते. म्हणजे शारीरिक अशा आसनक्रियेतून मनावर एकाग्रतेचे संस्कार होऊ लागतात. शरीरही शांत होऊ लागते.

दुसरी सूचना आहे ती संथ श्वसनाची. आसनस्थिती घेतली, शिथिलीकरण सुरू झाले की स्नायूंना कमी ऊर्जा लागते. ही ऊर्जा श्वसन व रक्ताभिसरणातून मिळते. पण ऊर्जाच कमी लागत असल्याने श्वसनाची गती कमी होऊ लागते. गतीबरोबर श्वसनाची खोलीपण कमी होते. तसेच

हृदयाची गतीपण कमी होते. त्यामुळे श्वसन अतिशय संथ चालते. या श्वासाविषयी सचुकांना सतत सजग ठेवणे आवश्यक असल्याने संथ श्वसनाची सतत सूचना योगशिक्षकाने देत राहाणे फार महत्त्वाचे आहे. एरवी कधीच श्वसनाची जाणीव घेतली नसल्याने हळूहळू श्वसनाविषयी सजगता निर्माण होऊ लागते. पुनश्च ही क्रिया पण मानसिक स्तरावरची असल्याने मन एकाग्र व शांत होऊ लागते. मनावर अधिकाधिक सकारात्मक संस्कार होऊ लागतात. इथेच योगशिक्षकाची भूमिका महत्त्वाची ठरते. नुसते आसन-घेणे-सोडणे या कृतीपेक्षा जी काही आसनाची स्थिती घेतली आहे, त्या स्थितीवर सचुकाला खिळवून ठेवणे यात योगशिक्षकाचे कौशल्य आहे.

आसनस्थिती पूर्ण झाल्यानंतर सर्व सचुकांच्या स्थिरतेवर लक्ष ठेवावे. काही वेळेनंतर स्थितीतील स्थिरता कमी व्हायला लागली किंवा शरीराचा कंप सुरू झाला किंवा श्वसनाची गती वाढली आहे असे दिसले तर सर्वांना लगेच आसनस्थिती सोडण्याच्या सूचना द्याव्यात. आसनस्थिती सोडताना पुन्हा टप्प्याप्रमाणे अंक देऊन त्या-त्या टप्प्याला असणारी श्वसनाची पूरक जोडही सांगावी. विशेषतः आसन सोडताना घाईगर्दी होते. शिवाय कृतीत झटके देण्याची प्रवृत्ती होते. याविषयी अधिक काळजी घेण्याची सूचना सचुकांना योगशिक्षकाने द्यावी. झटक्याने कृती केल्यास इजा होऊ शकते. अशा सावधगिरीच्या सूचना सचुकांना द्याव्यात, म्हणजे सचुकांच्या कृतीवरही नियंत्रण यायला सुरुवात होते व शारीरिक इजा किंवा अवयव-स्नायू दुखावयाचे प्रसंग कमी होतात. आसनस्थिती सोडून झाली की सचुकांना दोन-तीन वेळा दीर्घ श्वास घेण्याची व सावकाश श्वास सोडण्याची सूचना द्यावी. आसनातून जास्त ताण आला असल्यास श्वास घ्यावे.

नवीन आसन शिकविले असल्यास त्याची कृती कमीतकमी दोन वेळा करून घ्यावी. म्हणजे कृती सचुकांच्या लक्षात राहाते. काही आसने मात्र तीन-चार वेळा करून घेतली तरी चालतात. उदा. शलभासन हे सुरुवातीला दोन-पाच सेकंदही टिकविता येत नाही, यासाठी याची तीन चार आवर्तने घेतली तरी चालू शकते. आसन डाव्या-उजव्या बाजूने करावयाचे असल्यास दोन्हीकडे मिळून दोन वेळा घेतले तरी चालते. मात्र ते दोन्ही बाजूने करून घेणे अनिवार्य आहे.

आसन अवस्थांचे वर्णन व्यवस्थित, थोडक्यात पण नेटके असावे. आसनस्थिती घेतल्यानंतर सचुकांच्या चुकांची दुरुस्ती वेळोवेळी करणे आवश्यक आहे. चुकांची दुरुस्ती ही सामुदायिक सूचना किंवा जवळ जाऊन सूचनेने वा कृतीने करावयाची आहे याविषयी सविस्तर माहिती आपण पुढे पाहणार आहोत. मात्र चुका दुरुस्तीत अतिरेक करू नयेत, कारण प्रत्येकाच्या काही ठरावीक मर्यादा असतात. कळले नाही म्हणून चूक होत आहे की शारीरिक असमर्थता

असल्याने होत आहे हे योगशिक्षकाने जाणून घेणे आवश्यक आहे. विशेषतः प्रौढ किंवा स्थूल व्यक्तींच्या बाबतीत जास्त आदर्श स्थिती घेण्यासाठी जबरदस्ती करू नये. सूचनेनेच दुरुस्ती करावी.

विविध उजळणी (सराव) प्रक्रिया

आसन एकदा शिकवून झाले की त्याचा पुन्हा पुन्हा सराव घेणे आवश्यक आहे, म्हणजे आसनांचे अपेक्षित परिणाम शरीर व मनावर होतात. तसेच हळूहळू सचुकांना सोप्या आसनांकडून अधिक अवघड, ताण देणाऱ्या आसनांकडे न्यायचे आहे म्हणजे शिक्षणशास्त्राच्या सोप्याकडून अवघडाकडे तत्त्वानुसारही प्रगत आसनांकडे किंवा प्रक्रियांकडे वाटचाल करायची आहे. तो उद्देश समोर ठेवत आसनांच्या सरावाचा अभ्यास सचुकांकडून करू घ्यावयाचा आहे. सराव ही पुढेपुढे जाण्यासाठीची प्रक्रिया आहे, हे वेळोवेळी सचुकांना सांगणे आवश्यक आहे व त्याची जाणीव निर्माण करून दिली पाहिजे. या सराव प्रक्रिया कोणकोणत्या आहेत व योगशिक्षकाने त्या कशा करून घ्यायच्या आहेत, याविषयी पाहू या.

नवीन उजळणी : यामध्ये आदल्या दिवशी शिकविलेल्या (प्रक्रियेचा) आसनाचा सराव करून घ्यायचा आहे. याचे कारण असे की लगेच दुसऱ्या दिवशीपण सराव घेतला गेला की प्रक्रिया चांगली लक्षात राहते. दुसऱ्या दिवशी सराव करून घेताना आसनाची किंवा प्रक्रियेची माहिती पूर्ण सांगावयाची आहे, कारण काही आदल्या दिवशी गैरहजर असलेले साधक आलेले असतात, त्यांना ही प्रक्रिया किंवा आसन नीट समजावे यासाठी संपूर्ण माहिती सांगणे आवश्यक आहे व इतर सचुकांच्या मनात प्रक्रिया पक्की होऊन जाते. प्रक्रियेची पूर्ण माहिती नवीन शिकविण्याच्या टप्प्याप्रमाणेच सांगावयाची आहे. फक्त एक टप्पा वगळायचा आहे, तो म्हणजे शिक्षक मित्राकडून करून दाखविणे. प्रक्रिया करून दाखवू नये म्हणजे नाव सांगणे, भूमिका सांगणे, शाब्दिक वर्णन, परिणाम सावधगिरी, कालावधी, करवून घेणे हे सर्व टप्पे सांगून करवून घ्यायचे आहेत. मात्र करून दाखविण्याचा टप्पा घेऊ नये, कारण कुठेतरी थांबणे आवश्यक आहे. सचुकांच्याही लक्षात येते की गैरहजर राहिल्याने त्यांचेच नुकसान होते. प्रत्येक वेळी प्रक्रिया करून दाखविली तर त्याचे महत्त्वही राहत नाही. तरीपण फारसे नुकसान न होता केवळ शाब्दिक वर्णनाने प्रक्रिया लक्षात येऊ शकते. जे साधक आदल्या दिवशी गैरहजर असतील त्यांना इतरांचे बघून करण्याची विनंती करावी, नम्रतेने सांगावे, काही चूक झाल्यास त्याची दुरुस्ती करावी.

मधली उजळणी : शिकवून झाल्यानंतर २-३ वेळा सलग सराव झाला की मग त्या आसनाचा किंवा प्रक्रियेचा मधून-मधून सराव घ्यावा. कारण बरीच आसने शिकविलेली

असतात. अशा वेळी प्रत्येक आसनाचा दररोज सराव घेणे शक्य नाही. जेव्हा जमेल, वेळ असेल तेव्हा आसनाचा सराव घ्यावा. प्रत्येक वेळी प्रयत्नपूर्वक आदर्श स्थिती घेण्याची सूचना द्यावी. चुकांची दुरुस्ती करीत राहावे. काही अवघड आसने मात्र रोज घ्यावी लागतात. उदा. सर्वांगासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, भुजंगासन, इत्यादी ही आसने नियमित सराव केल्याशिवाय नीट जमत नाहीत वा समजत नाहीत. हळूहळू शरीर अवघड प्रक्रियांसाठी तयार होत असते.

पूर्वतयारी उजळणी : सोप्याकडून अवघडाकडे हे शिक्षणशास्त्राचे तत्त्व योगशिक्षणांत फारच महत्त्वाचे आहे. शरीराच्या माध्यमातूनच योगात प्रगती होत जाते. प्रथम सोप्या प्रक्रिया शिकवून त्यामध्ये शरीर स्थिर झाले की पुढची प्रगत प्रक्रिया शिकवायची असते. एकदम अवघड प्रक्रिया सुरुवातीलाच शिकविली तर ती येणार नाही. शरीराला झेपणार नाही किंवा शरीरावर अधिक ताण येईल किंवा शरीराला दुखापत होईल. हे टाळण्यासाठी सोपे आसन आधी व त्यांत स्थिरता आली की त्याच साखळीतील अवघड आसन प्रक्रिया शिकवावी. जसे शयनस्थितीत प्रथम द्विपादउत्तानपादासनासारखे सहज समजणारे व जमणारे आसन शिकविणे आवश्यक आहे. नंतर अधिक प्रगत असणारे विपरीत करणी, नंतर सर्वांगासन, त्यानंतर हलासन अशी अधिकाधिक प्रगत, ताण देणारी, अवघड आसने शिकवायची आहेत. म्हणजे पुढचे प्रगत आसन शिकविताना आधीच्या आसनाचा चांगला सराव झाला पाहिजे. आता सर्वांगासन शिकवायचे असेल तर आधी विपरीत करणी चांगले आले पाहिजे, यात महत्त्वाचा भाग म्हणजे कमर उचलली जाऊन हातावर शरीराचा भार तोलता आला पाहिजे व शरीर स्थिर झाले पाहिजे. हे आसन नीट जमले की मग सर्वांगासनांत बरगड्यांना आधार देऊन शरीर पूर्ण सरळ करता आले पाहिजे. क्रिया प्रयत्नाने जमू शकेल, खांदे-मान, डोके व हात यावर शरीर पेलता आले पाहिजे. म्हणून पूर्वतयारीचे आसन आधी आदर्श स्थितीत स्थिर ठेवता आले पाहिजे. ही तयारी शिक्षकाने सारख्या सूचना देऊन करून घ्यायची आहे. आदर्श स्थितीच्या सूचना देऊन जेथे चुका असतील त्या दुरुस्त करून घ्यायच्या आहेत. काही वेळा सूचनेने, तर काही दुरुस्त्या कृतीने करून घ्यायच्या आहेत. योगशिक्षकाने दुरुस्त्यांवर विशेष भर द्यायचा आहे. हे आसन व्यवस्थित जमले तर पुढील प्रगत आसन चांगले जमणार आहे, अशा सूचना त्यांना देत राहावे. दोन्ही आसनातील फरक स्पष्ट करून सांगितले की प्रगत आसनाचे काल्पनिक चित्र व कृती मनामध्ये तयार होऊ लागते. पूर्वतयारीच्या आसनाची तयारी चांगली झाली की प्रगत आसनाचा ताणही शरीर व मनावर कमी होतो. हळूहळू साधकही शून्यातून चांगल्या अवघड आसनाकडे प्रगती करू लागतो, याचे त्यालाही

समाधान मिळते. अर्धमत्स्येंद्रासनासाठी वक्रासन प्रकार १ व २ ही पूर्वतयारीची आसने आहेत, तर भुजंगासन हे वक्रहस्त भुजंगासनासाठी, धनुरासन नौकासनासाठी पूर्वतयारीचे आसन आहे. त्रिकोणासन हे परिवर्त त्रिकोणासन, भूमनासाठी पूर्वतयारीचे आसन आहे. अशी बरीच उदाहरणे देता येतील.

पूर्ण कालावधी उजळणी : स्थिरसुखमासनम् अशी आसनाची व्याख्या आहे. म्हणजे जी शारीरिक स्थिती स्थिर व सुखकारक आहे. या स्थितीत सजगता आहे तिला आसन म्हणतात. कोणत्याही आसनात काही काळ स्थिर व सुखकारकतेने राहणे हे परिणामाच्या दृष्टीने फार महत्त्वाचे आहे. अर्थात हे परिणाम शरीर व मन दोहोंवर होतात. प्रत्येक आसनाचा शरीरावर काहीना काही परिणाम होतोच. तो परिणाम शरीरावर (स्नायू व अवयव) खोलवर व्हावा, चांगला व्हावा यासाठी आसन काही काळ स्थिर ठेवणे आवश्यक आहे. प्रत्येक आसनासाठी प्राथमिक वर्गात ठरावीक कालावधी दिलेला आहे. काही आसने तीन मिनिटांपर्यंत टिकवायची आहेत तर काही आसने १०-१५ सेकंदच टिकवायची आहेत, म्हणजे त्या आसनाचे पुरेपूर फायदे मिळतात. आसन नवीन किंवा पहिल्यांदा शिकविले की लगेच ते पूर्ण काळ टिकविता येत नाहीत, कारण शरीराची तेवढी क्षमता नसते, पण हळूहळू कालावधी वाढवीत नेऊन त्या आसनाच्या पूर्ण कालावधीपर्यंत सचुकांना न्यायचे आहे. एक महिन्याच्या कालावधीत शेवटच्या आठवड्यापर्यंत पूर्ण कालावधीची तयारी होऊन जाते. योगशिक्षकाने प्रत्येक आसनाचा प्राथमिक वर्गासाठी असलेला कालावधी सचुकांना सांगवा. सराव करतानाही रोज ५-१०-१५ सेकंदांनी कालावधी वाढवीत न्यायचा आहे व अंतिम टप्पा गाठायचा आहे. दिलेल्या वेळेत आसन स्थिर व सुखकारक टिकविणे हे फार महत्त्वाचे आहे. यासाठी सर्वांत महत्त्वाची कृती आहे ती शिथिलीकरणाची. व्यवस्थित शिथिलीकरण करून घेणे हे योगशिक्षकाचे कौशल्य आहे. प्रत्येक आसनात वेगवेगळ्या ठिकाणी ताण असतो. तो जाणीवपूर्वक काढण्याचा प्रयत्न सचुकांकडून करून घ्यायचा आहे, तशी त्यांना सवय लावायची आहे. आसनातील ताण कमी करताना आसनस्थिती बिघडणार नाही याचीही सूचना द्यायची आहे. सहन होईल इतपतच ताण ठेवून आसनस्थिती टिकवायची आहे. आदर्श स्थिती घेण्यासाठी शिक्षकाने सतत प्रोत्साहन द्यायचे आहे. त्यामुळे शिक्षकाने सतत बोलत राहिले पाहिजे.

पूर्ण कालावधीचे आसन करताना सचुकांना आसन करण्यापूर्वीच कालावधी सांगवा, म्हणजे मानसिक तयारी होते. तसेच ज्यांना एवढा वेळ आसनस्थिती ठेवण्यास जमणार नाही त्यांनी एकतर अलीकडची अवस्था घ्यावी, किंवा सूचनेची वाट न पाहता आसनस्थिती सोडावी किंवा पुरेसा वेळ असल्यास आसनस्थिती सोडून पुन्हा आसनस्थिती घेण्यास

हरकत नाही अशा सूचना द्याव्यात, म्हणजे सचुकांवर मानसिक ताण येत नाही. आसनस्थिती घेतल्यानंतर शक्यतो (तोलात्मक आसने सोडून) डोळे बंद ठेवण्याची सूचना द्यावी व आसनस्थितीवर लक्ष ठेवण्यास सांगावे. शरीर शिथिलीकरणाच्या वारंवार सूचना द्याव्यात. तसेच जास्तीतजास्त आदर्शस्थिती घेण्याची सूचना द्यावी. आदर्शस्थितीत पूर्ण कालावधीपर्यंत आसन टिकविले तर जास्तीतजास्त फायदे मिळतील, असे सचुकांना सांगितल्यास तसा त्यांचा प्रयत्न होतो. मनोनिग्रह करून आसनस्थिती टिकविण्याचा प्रयत्न साधक करतात. शरीराचा कंप होत असल्यास वा ताण सहन होत नसल्यास आसन सोडण्याची सूचना द्यावी. विशेषतः २-३ मिनिटांचा आसन कालावधी असल्यास त्या वेळी अशी सूचना द्यावी.

पूर्ण कालावधीच्या आसनांत योगशिक्षकाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आसनस्थिती घेतल्यानंतर किती कालावधी झाला वा राहिला हे सांगणे. यासाठी शिक्षकाने सेकंदकाटा असलेले घड्याळ वापरणे आवश्यक आहे. आसनाचा जो कालावधी आहे तो सांगणे आवश्यक आहे. सर्व सचुकांची आसनस्थिती घेऊन झाली की आसनस्थिती पूर्ण संथ श्वसन, कालावधी मोजायला सुरुवात झाली आहे असे सांगून कालावधी मोजायला सुरुवात करावी. वारंवार कालावधी सांगत जावे. १-२ मिनिटांच्या आसनाला १५-२० सेकंदांनी कालावधी सांगावा. १५ सेकंदांच्या आसनांत ५ सेकंद राहिले असताना तसा कालावधी सांगावा. ३० सेकंदांच्या आसनात १५ सेकंदांनंतर व ५ सेकंद बाकी राहिले असल्याचा कालावधी सांगावा. ३-५ मिनिटांच्या आसनांत अर्ध्या अर्ध्या मिनिटांनी कालावधी सांगावा. कालावधी सांगताना दुसरी एक गोष्ट अशी लक्षात ठेवायची की निम्मा वेळ होईपर्यंत किती कालावधी झाला ते सांगावे तर निम्म्याच्या वर कालावधी झाला की किती वेळ राहिला हे सांगावे. याचा मानसिक प्रभाव अधिक चांगला होऊन सचुकाची आसन टिकविण्याकडे मनोभूमिका अधिक प्रभावीपणे तयार होते.

कालावधी पूर्ण झाला की सावकाश अंक देऊन घाई न करता आसनस्थिती सोडायला लावून साधक दमले असल्यास किंवा आसनाचा कालावधी जास्त असल्यास श्वासन किंवा मकरासनात विश्रांती द्यावी. शरीर शिथिल करण्यास सांगावे. या प्रक्रियेत कालावधी अंदाजाने सांगू नये. हातात घड्याळ घेऊनच कालावधी सांगावा.

साधारणतः प्राथमिक वर्गाच्या शेवटच्या आठवड्यात पूर्ण कालावधीच्या आसनांचा सराव घ्यावा लागतो. तोपर्यंत सर्व आसने शिकवून झालेली असतात. आसनांचा सरावही झालेला असतो, त्यामुळे त्या वर्गासाठी असणारा आसनांचा कालावधी साधक सहज गाठू शकतात. फारशी अडचण त्यांत येत नाही. यांत योगशिक्षकाचे कौशल्यपूर्ण योगदानही तितकेच महत्त्वाचे आहे.

अशी प्रक्रिया जरी एकच प्रकारची असली तरी सराव घेताना त्यामागे वेगवेगळ्या प्रकारचा उद्देश असतो. या उजळणीच्या माध्यमातूनच सचुकाला सहजपणे सोप्याकडून अवघडाकडे कशी वाटचाल होते आहे ते कळतही नाही. तसेच सूक्ष्माकडून स्थूलाकडे कशी प्रगती होऊन फार मोठा पल्ला सहज गाठला गेला आहे, हे सिंहावलोकन करताना सचुकांच्या लक्षांत येते व आपणही काही करू शकतो असा आत्मविश्वास त्यांना वाटू लागतो. योगशिक्षकानेही त्यांना प्रेरणा देत याच प्रवाहांत सामील करून घेऊन अधिक प्रगत योगाभ्यासासाठी प्रेरणा देत राहावे, योगशिक्षक होण्याची कशी आवश्यकता आहे हे पटवून देऊन योगाच्या कार्यात त्यांना जोडून घ्यावे.

यौगिक प्रक्रियेतील चुका दुरुस्ती

यौगिक प्रक्रियेचे वर्णन कसे करावे याविषयी आपण सविस्तरपणे पाहिले. तसेच ती प्रक्रिया कशी दाखवावी, कशी करवून घ्यावी याविषयीपण आपण तपशिलांत पाहिले आहे. या पद्धतीतून अध्यापनातील जास्तीतजास्त दोष दूर करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. तरीसुद्धा सचुकांना १०० टक्के सर्व आकलन होतेच असे नाही. त्यामुळे प्रक्रिया करताना काही चुका होतातच. योगातील प्रक्रिया या शारीरिक माध्यमातून करावयाच्या असल्याने त्या चुका सूचना देऊन किंवा कृतीने करून दुरुस्त करणे आवश्यक आहे. तसेच योगवर्गात सर्व वयाचे, सर्व प्रकारच्या बौद्धिक पातळीचे, स्त्री-पुरुष आदी वेगवेगळ्या प्रकारचे साधक असल्याने चुका दुरुस्तीबाबत काही नियम पाळणे आवश्यक आहे, जेणेकरून कृती व्यवस्थित, गैरसमज न होता करून घेता येईल. याशिवाय सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे त्या चुकीचा ताण सचुकांवर कोणत्याही प्रकारे येणार नाही, हे पाहणे आवश्यक आहे, मात्र त्याची योगप्रक्रियेत प्रगतीही झाली पाहिजे अशी भावना योगशिक्षकाच्या मनात असणे आवश्यक आहे. चुका दुरुस्तीबाबत योगशिक्षकाला सर्व प्रकारचे तारतम्य बाळगणे फार महत्त्वाचे आहे. यासाठी काही मार्गदर्शक तत्वांचा आधार घेतल्यास शिक्षकाचे काम सोपे होते व सचुकांचीही योगांत प्रगती होत राहिल, तसेच वैयक्तिक लक्ष दिले जात असल्याचे फार मोठे समाधानही सचुकांना मिळते.

सूचनेने सामुदायिक दुरुस्ती : हा अतिशय चांगला असा पर्याय आहे. प्रक्रिया करून घेताना सर्व सचुकांकडे लक्ष ठेवत असताना एखादा टप्पा सर्वांचाच किंवा बऱ्याच जणांचा चुकत असल्याचे लक्षात आले की सर्व वर्गालाच स्थिती सुधारून घेण्याची सूचना द्यावी. म्हणजे लगेच सर्व जण बरोबर स्थिती घेतात. आपापली स्थिती पडताळून पाहतात व योगशिक्षकाचे कामही सोपे होते. उदा. सूर्यनमस्कारांत दुसरी अवस्था घेताना हात जमिनीवर टेकविण्यासाठी गुडघे

वाकविले जातात. सुरुवातीचे चित्र असेच असते. तेव्हा सर्वांनाच उद्देशून सर्वांनी गुडघे सरळ ठेवून खाली वाकण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. असे सांगितले की सर्वांचे गुडघे लगेच सरळ होतात. तसेच सर्वांचेच चुकत असल्याने कोणाला वाईट वाटत नाही. मात्र ही सूचना सर्वांना ऐकू जाईल एवढ्या आवाजात द्यावी. मात्र सर्वांचे चुकले, असे मात्र सांगू नये. चुकत असल्याची त्यांची भावना होऊ देऊ नये. उलट दुरुस्ती करून प्रयत्नांसाठी प्रोत्साहन द्यावे. काही वेळा कृतीच नीट समजलेली नसते. अशा वेळी सचुकांना स्वस्थ बैठकस्थितीत आणून पुन्हा कृती करून दाखवून समजावून सांगावी. तसेच कसे करावे वा कसे करू नये हे पुन्हा दाखवावे. सर्वांची चूक कुठे होत होती व ती कशी टाळायची आहे हेदेखील समजावून सांगावे, म्हणजे साधकांच्या ते पक्के लक्षात राहिल.

सूचनेने वैयक्तिक दुरुस्ती : बऱ्याच वेळेला सामाईक सूचना देऊनही काही सचुकांना कृती कळत नाही. (१०-८०-१० चा नियम) अशा वेळी सचुकांच्या जवळ जाऊन हलक्या आवाजात सूचना देऊन कृतीची दुरुस्ती करावी. आवाज इतका हळू असावा की बाजूच्या सचुकाला त्याचा आवाज ऐकू जाणार नाही. सचुकांच्या जवळ जाऊन कृती नीट करून घ्यावी. यामुळे सचुकांना वैयक्तिक लक्ष देत असल्याचे समाधान होते. शिक्षकाविषयी मनात आदर निर्माण होतो. योगशिक्षकाने दूर राहून मोठ्या आवाजात सूचना देऊन एखाद्याची चूक दुरुस्त करू नये किंवा चुकत असलेल्या व्यक्तीचे नाव घेऊनही त्यांना तशी सूचना देऊ नये. वैयक्तिक नावे कधीच कोणाची यासाठी उच्चारू नये, हे बऱ्याच जणांना अपमानास्पद वाटेल. हे वरचेवर होत राहिले तर साधक योगवर्गाला येणेच बंद करेल. यासाठी दुरुस्त्या या योग्य आदरानेच झाल्या पाहिजेत, म्हणजे लोकांच्या मनात योगशिक्षकाविषयी चांगला आदर, चांगले मत तयार होईल. तसेच संस्थेच्या शिस्तीविषयीपण आदर निर्माण होईल. वैयक्तिक सूचनाही हलक्या, हळुवार आवाजांत द्यावी म्हणजे बाकीच्या सचुकांची एकाग्रता त्यामुळे भंग पावणार नाही. तसेच तो साधकही गोंधळून जाणार नाही.

कृतीने दुरुस्ती : काही वेळा वैयक्तिकरित्या दिलेली सूचना ही सचुकांच्या लक्षात येत नाही. विशेषतः डावा, उजवा, हात-पाय, बाजू असा गोंधळ होतो. काही साधक डोळे बंद करून एकदम एकाग्र शांत झालेले असतात, आपली काही चूक झाली आहे, हे त्यांच्या लक्षात आलेले नसते. अशा वेळी कृती करून दुरुस्ती करावी लागते. उदा. अर्धमत्स्येंद्रासनमध्ये डावा उजवा हात, मान कुठे वळवायची, अशा चुका पटकन लक्षात येत नाही. अशा वेळी सचुकांना दाखवावे लागते किंवा त्रिकोणासनांत मान खाली झुकलेली लक्षात येत नाही, ती जवळ जाऊन सरळ करावी लागते. कृतीने दुरुस्ती करताना योगशिक्षकाला

खूप सावधगिरी बाळगावी लागते. सचुकाचे डोळे झाकलेले असल्यास, हळू आवाजात डोळे उघडायला सांगून कृती हळुवारपणे दुरुस्त करून घ्यावी. झटका देऊ नये, गतीने दुरुस्ती करू नये. सचुकाला सावध करून कृती करावी, कारण साधक बऱ्याच वेळेला चांगलाच अंतर्मुख झालेला असतो, त्यामुळे तो दचकतो, त्याची एकाग्रता भंग पावते. म्हणूनच कृतीने करावयाची दुरुस्ती शांतपणे करावी. स्त्री सचुकांच्या दुरुस्त्या शक्यतो स्त्री शिक्षकानेच कराव्यात म्हणजे गैरसमजही कमीतकमी होतील.

दुरुस्त्या करताना सचुकाची क्षमता कशी असेल याचा अंदाजही योगशिक्षकाने घ्यावा. कृतीने दुरुस्ती करताना फार शारीरिक बळजबरी करू नये. दुरुस्त्या करताना काही शारीरिक समस्या तर नाही याचा विचार करावा किंवा सचुकाला तसे विचारावे व त्याप्रमाणे मार्गदर्शन करावे. काही युक्त्या असल्यास सांगाय्यात. फार आदर्श कृती करण्याचा अट्टाहास योगशिक्षकाने धरू नये. उलट जे केले त्याचा प्रयत्न चांगला असल्याचे सांगून प्रोत्साहन द्यावे.

एवढे सांगूनही सचुकाच्या लक्षात आले नाही तर तेथेच थांबून पुढे वर्गाचा वेळ घेऊ नये व नंतर त्याला वर्ग संपल्यावर वैयक्तिक मार्गदर्शन करावे. एवढे करूनही जमत नसेल तर जसे येत असेल तसे करू द्यावे. तुम्हाला जमणार नाही असे म्हणून सचुकाला नाराज, नाउमेद करू नये. प्रयत्न करण्यासाठी उद्युक्त करावे.

याप्रमाणे प्रत्येक प्रक्रियेच्या सूक्ष्म पाठांचा सराव सतत करित राहावे. जेवढा सराव अधिक होईल तितकी त्या प्रक्रिया शिकविण्यातील प्रगल्भता, ज्ञान वाढत राहील. योगशिक्षकाचा आत्मविश्वास अधिकाधिक वाढत राहील. प्रक्रियांचा सराव घेताना सरावाचा उद्देश काय आहे, सतत लक्षात ठेवून त्याप्रमाणे शिकवायचे आहे. यामुळे सरावात तोचतोपणा राहत नाही. प्रत्येक सरावात सचुकाला नवी दृष्टी लाभते.

आता एक तासाचा पाठ तयार करताना विशेषतः आसन प्रक्रियांचा क्रम कसा असावा त्याविषयी जरा आपण पाहू या. एक तासाच्या पाठात आसनांची अशी योजना करायची आहे की रोज सर्व स्थितीतील आसने केली जातील. आसने एकांगी होऊ नयेत. नुसतीच बैठक वा नुसतीच शयनस्थितीतील आसने असे करू नये. रोज कोणती नवीन आसने शिकवायची आहेत याचे नियोजन आधीच केलेले असते. रोज सहसा दोन पेक्षा नवीन आसने शिकवू नयेत. अर्थात तसे नियोजनही केलेले आहे.

स्थितीप्रमाणे प्रथम शयनस्थितीतील नियोजनाप्रमाणे आसने करून घ्यावीत. नंतर विश्रांती देऊन (गरज असल्यास) बैठकस्थितीत सर्वांना आणून बैठकस्थितीतील काही आसने घ्यावीत. नंतर गरज पडली तर शवासन द्यावे. अन्यथा विपरीत शयनस्थितीतील आसने घ्यावीत, त्यानंतर मकरासनांत

विश्रांती द्यावी. नंतर दंडस्थितीतील आसने घेऊन शवासनांत पूर्ण विश्रांती द्यावी. कारण त्यानंतर प्राणायामाचा अभ्यास करावयाचा असल्याने शरीरातील सर्व ताण दूर होणे फार आवश्यक आहे. नंतर प्राणायामाचा अभ्यास घ्यावा.

पाठ तयार करताना या-त्या दिवशीची नवीन आसने शिकविली जातील हे विशेषत्वाने लक्षात ठेवायचे आहे. काही अडचण येणार असेल, किंवा वेळ थोडा असला तरी नवीन आसने या-त्या दिवशीच शिकवून होणे आवश्यक आहे. तसेच जे नवीन आसन शिकवायचे आहे त्याचे पूर्वतयारीचे आसन असेल तर त्याचाही सराव घेणे आवश्यक आहे. त्या वेळी दोन्ही आसनांतील फरक सांगणे, आदर्श अवस्था सांगणे, दुरुस्त्या करणे, इ. गोष्टींकडे लक्ष द्यावे. पाठ योजना तयार करताना पुन्हा आदल्या दिवशी शिकविलेल्या आसनांचा आवर्जून सराव घ्यायचा आहे. यालाच नवीन उजळणी म्हणतात. नवीन उजळणीत प्रक्रिया करून दाखविण्याची कृती सोडून बाकी सर्व माहिती सांगायची आहे. या सर्व प्रकारच्या प्रक्रियांचे नियोजन करून वेळ राहिल्यास इतर काही आसनांचा आलतूनपालतून सराव घ्यायचा आहे. म्हणजेच मधली उजळणी. या आसनांचा सराव घेत असतांना त्यांचा कालावधी थोडाथोडा वाढवीत न्यायचा आहे. बहुधा शेवटच्या आठवड्यापर्यंत सर्व आसने शिकवून झालेली असल्याने पूर्ण कालावधीसाठी आसनाचा सराव घ्यायचा आहे.

नित्य प्रक्रियांचे नियोजन आधीच आपण पाहिलेले आहे. पाठामध्ये व वर्गामध्ये प्राणायाम किंवा श्वसन प्रक्रिया कमीतकमी दहा मिनिटे घेतली जाईल याविषयी योगशिक्षकाने दक्ष राहावे. कारण प्राणायाम ही योगातील खूप प्रभावी, परिणामकारक अशी प्रक्रिया आहे. प्रार्थनेला कदाचित वेळ मिळाला नाही तर कमीतकमी ११ॐकार वर्गसमाप्तीला घ्यावेत. ॐकाराचे परिणाम हे त्वरित दिसत असल्याने तेथे काही तडजोड करू नये.

३.५ पुनरावलोकनासाठी प्रश्न

- (०१) योग वर्ग सुरू होण्याआधी कोणकोणत्या गोष्टींचा विचार करावा.
- (०२) योग वर्ग सुरू झाला त्याचे व्यवस्थापन कसे कराल?
- (०३) योग वर्गाची जागा कशी असावी?
- (०४) योग वर्गात संगीताचा वापर करावा की, न करावा? कां?
- (०५) वर्गात प्रसन्न वातावरण ठेवण्यासाठी शिक्षकाने काय करावे?
- (०६) योगशिक्षकाने साधकांशी वैयक्तिक संबंध ठेवावेत कां? कां?

- (०७) आदर्श शिक्षकाचे गुणधर्म सांगा.
- (०८) आदर्श शिक्षकाच्या सामाजिक दायित्वाविषयी सांगा.
- (०९) आदर्श योग शिक्षकाचा आहार-विहार कसा असावा?
- (१०) आदर्श योग शिक्षकाने व्यसनी कां असू नये?
- (११) योग वर्गात १ तासातील नित्य गोष्टी सांगा? त्याचे महत्त्व काय?
- (१२) यो. पू. हा/सू. न योगासनापूर्वी करणे कां आवश्यक आहे?
- (१३) आदर्श पाठात कोणत्या गोष्टींचा समावेश असावा.
- (१४) पाठ नियोजनाचे फायदे सांगा.
- (१५) पाठ नियोजनातील विविध प्रक्रियांची क्रमवारी कारणासहित सांगा.
- (१६) पाठ नियोजनांत आसनांची क्रमवारी कशी असावी?
- (१७) प्रार्थना म्हणजे काय? तिचे परिणाम काय आहेत?
- (१८) प्रार्थनेचे योग वर्गातील महत्त्व सांगा. ती कशी म्हणावी?
- (१९) ॐ जपाचा शरीर, मनावर परिणाम कसा होतो?
- (२०) आपण योग वर्गात म्हणत असलेल्या कोणत्याही प्रार्थनेचा अर्थ सांगा? प्रार्थना लिहा.
- (२१) प्रार्थना कोणासाठी म्हणतो? कां?

गाळलेल्या जागा भरा.

- (१) शिक्षण प्रक्रियेचा उद्देश.....
- (२) विद् म्हणणे..... आणि विद्यार्थी म्हणजे.....
- (३) सराव आणि स्वाध्याय हे दोन आहेत.
- (४) सूर्यनमस्कार शिक्षणशत अंशतः ते..... हे तत्त्व वापरले जाते.
- (५) सर्वसाधारण १०% लोक..... आणि.....असतात.
- (६) योग संस्थेचा आधारस्तंभ आहे?
- (७) योग शिक्षकाचा उजवा हात असतो.

घटक ४ : योग शिक्षण वर्ग

अनुक्रमणिका

- ४.१ वर्ग संचालक - व्याख्या
- ४.२ वर्ग मार्गदर्शन
- ४.३ वर्गव्यवस्थापन (अध्ययन प्रक्रिया आणि विद्यार्थी/शिक्षक संबंध)
- ४.४ शिक्षण साहित्य

उद्दिष्टे

- वर्ग संचालक म्हणजे कोण, कसा असावा हे या घटकात आहे.
- वर्गाचे संयोजन करताना शिक्षण कसे, त्याचे संयोजन कसे करावे, विद्यार्थ्यांचा विचार कसा करावा हे या घटकात बघणार आहोत.
- प्रत्यक्षात वर्ग घेत असतांना क्रमाक्रमाने पाठ कसा घ्यावा, मुलतत्त्वे लक्षात घेऊन वर्गाचे व्यवस्थापन करणे महत्त्वाचे असते.
- विविध शैक्षणिक साहित्याचा उपयोग हा शिक्षणासाठी करता येतो. योग शिक्षणात कोणते साहित्य वापरून प्रभावी शिक्षण देता येईल ते आपण बघणार आहोत.

४.१ वर्ग संचालक - व्याख्या

वर्ग संचालकांची जबाबदारी फार मोठी असते. प्रत्यक्ष वर्ग घेण्याची त्याच्यावर जबाबदारी नसली तरी सर्व गोष्टींची व्यवस्था पाहण्याची जबाबदारी वर्ग संचालकांची असते. ज्या वेळी मोठ्या प्रमाणावर अनेक वर्ग एकाच वेळी घ्यायचे असतात त्या वेळी सर्व संचालकांची भूमिका फार महत्त्वाची असते. वर्गासाठी जागा पाहणे, वेगवेगळ्या ठिकाणी शिक्षकांची व शिक्षकमित्रांची नियुक्ती करणे हे वर्गसंचालकाचेच काम आहे. त्यानेही आपल्या मदतीला २-३ कार्यकर्ते घेऊन त्यांनाही कामाच्या काही जबाबदाऱ्या द्याव्यात. वर्गासंबंधीचे पत्रव्यवहाराचे काम वर्गसंचालकाचेच असते. उद्घाटन-समारोप याचे आयोजन, त्यासाठी पाहुणे बोलावणे, याचे नियोजन त्याला करावे लागते. सर्व वर्गामध्ये समन्वय साधणे, वर्गावर वारंवार भेटी देऊन तेथील अडीअडचणींचा आढावा घ्यावा व त्याप्रमाणे उपाय सुचवावेत. परीक्षेसाठी परीक्षकांची व अन्य व्यवस्था करणे. प्रमाणपत्रे तयार करणे, रिझल्ट तयार करणे या गोष्टी वर्गसंचालकाचे करतो. वर्गावर

जाऊन संस्थेच्या निरनिराळ्या उपक्रमांची माहिती देणे, आगामी कार्यक्रमांत सहभागी होण्याचे आवाहन करणे तसेच संस्थेची माहिती सांगणे हे वर्गसंचालकाचे काम आहे. विद्यार्थ्यांना प्रगतवर्ग, शिक्षकवर्ग करून संस्थेच्या कार्यात त्यांना सामील होण्याचे सतत आवाहन करणे.

वर्गसंचालक हा संस्था व विद्यार्थी यांमधील फार महत्त्वाचा दुवा आहे. त्याचे व योगशिक्षकाचेही संबंध चांगले असावेत. साधकांना संस्थेच्या कार्यात ओढून घेण्यासाठी शिक्षकाची मदत घ्यावी. जास्तीतजास्त कार्यकर्ते मिळतील असे पाहावे म्हणजे खऱ्या अर्थाने वर्ग यशस्वी होतो.

योगशिक्षक, शिक्षकीमित्र, वर्गचिटणीस, वैद्यकीय मार्गदर्शक व वर्गसंचालक हे खरेतर योगप्रचार, योगप्रसार व योगशिक्षण यांचे महत्त्वाचे आधारस्तंभ आहेत. संस्थेचा पाया या सर्वांमुळे अधिक दृढ होतो. यांच्यामुळे अधिकाधिक कार्यकर्ते संस्थेशी जोडले जातात. यांत लिंग, वय, भाषा, जात, श्रीमंत-गरीब, अधिकारी, कनिष्ठ वर्ग, इत्यादींच्या सर्व सीमारेषा पुसल्या जाऊन सर्व जण आत्मीयतेने योगाच्या कामाला लागू शकतात. एकमेकांशी सर्वांचे मित्रत्वाचे, स्नेहाचे, आपुलकीचे संबंध निर्माण होणे आवश्यक आहे. या सर्वांना एकत्र बांधण्याचे काम संस्थाचालकांचेही असते. सर्वांना सन्माननीय वागणूक देणे. सर्वांशी विनम्रतेने वागणे, हे संस्थेतील ज्येष्ठ कार्यकर्त्यांचे कर्तव्य आहे. अर्थात योगसाधनेतून हे गुण अंगी बाणतात हेही निसंशय. सर्वांचे ध्येयही एकच असावे-योगाचा प्रचार आणि प्रसार करणे.

४.२ वर्ग मार्गदर्शन (शिक्षण, जागा, विद्यार्थी)

योगाचा जोरात चाललेला सार्वत्रिक प्रचार हे जनतेच्या जागरूकतेचे चांगले लक्षण आहे. लोकांमध्ये शारीरिक व मानसिक आरोग्याविषयी चांगलीच जाणीव होत आहे. शिवाय बरेच आजार औषधोपचारांना वर्षानुवर्षे दाद देत नसल्याचेही आढळून येत आहे आणि अशा वेळी बऱ्याच जणांना योग ही एकच दिशा असल्याचे लक्षात येत आहे. अनेक संस्था, अनेक योगतज्ज्ञ आपापल्या पद्धतीने योगशिक्षण देत आहेत. योगशिक्षणाची व्याप्ती जसजशी वाढत आहे, तसतशा योगशिक्षणातील कमी-अधिक त्रुटी लक्षात येत आहेत. बऱ्याच वेळेला हे शिक्षण केवळ हातापायांच्या हालचाली इतपतच मर्यादित ठेवले जात आहे. या सर्व गोष्टी लक्षात घेऊन योगशिक्षणांत सुसूत्रता यावी, शास्त्रशुद्ध पद्धतीने योगाचे ज्ञान व शिक्षण लोकांपर्यंत जावे, यासाठी नाशिक येथील यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाने योगाचे चांगले व शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण देण्यासाठी योगशिक्षक पदविका हा अभ्यासक्रम तयार केलेला आहे.

योगशिक्षक पदविका या अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घेतल्यानंतर अनेक प्रकारच्या प्रक्रिया प्रथम योगशिक्षकांना शिकविल्या जातात, त्यांना प्रात्यक्षिके दाखवून त्यांच्याकडून

ती व्यवस्थित करवून घेतली जातात. आसन, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया, ध्यान आदी मिळून जवळजवळ ७०-७५ प्रक्रिया शिकविल्या जातात. हाच अभ्यासक्रम सर्वसाधारण साधकांसाठी एक महिन्याच्या कालावधीसाठी असणार नाही. मात्र शिक्षकाचे ज्ञान हे विद्यार्थ्यांना द्यावयाच्या ज्ञानापेक्षा अधिक असणे आवश्यकच आहे, हे शिक्षणशास्त्राचेच तत्त्व आहे आणि त्यामुळे योगशिक्षक होताना जास्त ज्ञान आवश्यकच आहे. मात्र सर्व साधकांसाठी वेगळा अभ्यासक्रम आहे. हा प्राथमिक स्वरूपाचा अभ्यासक्रम आहे व यासाठी प्राथमिक योगसाधना हे पुस्तक आहे. विद्यापीठाने आखलेल्या अभ्यासक्रमाशी हा अभ्यासक्रम मिळताजुळता असून २-३ प्रक्रिया कमी जास्त आहेत. मात्र विद्यापीठाने गाळलेल्या योगासनपूर्व हालचाली व सूर्यनमस्कार यांचा अंतर्भाव यामध्ये करण्यात आलेला आहे. योगासनपूर्व हालचाली व सूर्यनमस्कार आसनांच्या पूर्वतयारीच्या दृष्टीने आवश्यकच आहेत. तसेच या प्रक्रियेमुळेसुद्धा साधकांच्या शरीर व मन स्वास्थ्यावर खूप चांगला परिणाम झाल्याचे अनुभव आहेत. प्राणायामाच्या पूर्वतयारीसाठी विद्यापीठाने संमत केलेल्या दीर्घ श्वसन व अनुलोम-विलोम या प्राणायामाशिवाय भस्त्रिका व भ्रामरी या सोप्या प्राणायामांचाही समावेश करण्यात आला आहे. साधकांना सर्वसामान्य शारीरिक व मानसिक आरोग्य मिळविण्याच्या दृष्टीने, प्राथमिक योगसाधना या पुस्तकाची संतुलित अशी रचना करण्यात आली आहे.

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, शुद्धिक्रिया, इ. प्रात्यक्षिक, तात्त्विक अभ्यास शिकून झाल्यावर योगशिक्षक अभ्यासक्रम शिकविला जातो. यामधून योगशिक्षकाच्या दृष्टीने अनेक प्रकरणांचा समावेश करण्यात आलेला आहे. योग प्रशिक्षण ही शिक्षण देण्याचीच प्रणाली असल्यामुळे शैक्षणिक मूलतत्वांचाही यांत समावेश करण्यात आला असून त्या तत्त्वांप्रमाणेच प्राथमिक योगसाधना अभ्यासक्रमाची रचना करण्यात आलेली आहे व त्याचा उपयोग प्रत्यक्ष योगवर्ग घेताना कसा करावयाचा आहे, हे आपणास पहावयाचे आहे. तात्त्विक भाग कितीही शिकविला तरी प्रत्यक्षात वर्गाचे नियोजन करताना वर्गात विद्यार्थ्यांसमोर प्रत्यक्ष उभे राहिल्यावर काय करावे, कसे करावे, कोणाची मदत घ्यावी, असे अनेक प्रश्न समोर उभे राहतातच. याशिवाय यांचा विचार प्रत्यक्ष शिक्षण घेताना केला नव्हता, असे कितीतरी प्रश्न प्रत्यक्ष वर्ग घेताना समोर उभे राहतात. अशा जास्तीतजास्त समस्यांचा आपण येथे विचार करणार आहोत.

सर्वांत पहिली महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्या मानसिक भूमिकेत बदल करणे होय. या अभ्यासक्रमातील पूर्वार्धात आपण एक विद्यार्थी म्हणून होता. यामध्ये आपण योगशिक्षकांकडून अनेक प्रकारच्या यौगिक प्रक्रिया शिकलात. आता योगशिक्षक होताना आपण विद्यार्थी नसून एका शिक्षकाची भूमिका निभावणार आहात, हे आधी मनात ठसवून घेतले पाहिजे, त्यासाठी मनाची तयारी केली पाहिजे. शिक्षक

म्हणून जबाबदारीची जाणीव मनात निर्माण करणे हा सर्वांत महत्त्वाचा बदल आपणांत घडवून आणायचा आहे. विद्यार्थी व शिक्षक दोन्ही एकमेकांच्या विरुद्ध भूमिका आहेत. विद्यार्थ्यांनी केलेली चूक ही त्याच्यापुरतीच मर्यादित राहते. पण शिक्षकाने चूक केली तर ती अनेकांपर्यंत पुढे पुढे जाते, शिवाय चुकीचे दिलेले शिक्षण साधकांच्या आरोग्यावर परिणाम करून जाते, साधकांचे नुकसान होऊ शकते, म्हणून ज्ञानदान देण्यासाठी शिक्षकाने ज्ञानाच्या बाबतीत परिपूर्ण झाले पाहिजे. शिक्षण देताना सतर्क, सजग राहिले पाहिजे. प्रत्येक विद्यार्थी त्याला शारीरिक-मानसिक दृष्ट्या वाचता आला पाहिजे. प्राथमिक योगसाधना हा अभ्यासक्रम साधकांना शिक्षकांनी शिकवायचा आहे. ज्यांनी कधी योगवर्ग केलेला नाही, योगाविषयी काही माहिती नाही त्यांच्यासाठी हा अभ्यासक्रम आहे. सर्व साधक योगासाठी नवखे आहेत, ही खूणगाठ शिक्षकाने मनाशी बांधायची आहे व प्राथमिक योगसाधना ही त्यांच्यासाठी मर्यादा आहे. तसेच शिक्षकांनीपण या अभ्यासक्रमाव्यतिरिक्त काही शिकवायचे नाही हे लक्षात घेतले पाहिजे. यासाठी या अभ्यासक्रमातील सर्व यौगिक प्रक्रिया तपशीलवार माहीत असणे आवश्यक आहे. त्यांच्यातील बारकावे नीट लक्षात घेतले पाहिजे. सर्व प्रक्रिया मुखोद्गतच पाहिजेत. या अभ्यासक्रमातीलच मर्यादित ज्ञान साधकांना द्यावे. त्याच्याबाहेर जाऊ नये. कारण बाहेर किती जावे याला मर्यादा नाही. योगाची व्याप्ती खूप मोठी, अनंत आहे; त्यामुळे कुठेतरी थांबायलाच हवे. तसेच संस्थेकडून अनेक ठिकाणी प्रशिक्षण दिले जाते. त्यामुळे सगळीकडे एकसूत्रीपणा येणे हे फार आवश्यक आहे. या अभ्यासक्रमाचा कालावधी एक महिन्याचा असल्याने त्या कालावधीत तो शिकवून झाला पाहिजे, याचे भान शिक्षकाने ठेवावे. यासाठी प्राथमिक योगसाधनेचे एक महिन्याचे वेळापत्रकही करून दिले आहे. या वेळापत्रकाची रचना सोप्याकडून अवघडाकडे व ज्ञाताकडून अज्ञाताकडे या शैक्षणिक तत्त्वांप्रमाणेच केली गेली आहे. त्यामुळे पहिल्या दिवशी योगाविषयी पूर्ण अनभिज्ञ असलेला साधक एक महिन्यात क्लिष्ट अशा यौगिक प्रक्रिया सहजपणे शिकून एका अनोख्या आनंदाचा, आरोग्याचा अनुभव घेतो. त्याची उद्दिष्टे पूर्ण झाल्याने साधकांना समाधानही लाभते.

वर्ग नियोजन व संचलन कसे करावे याविषयी आपण आधी पाहिलेच आहे. त्याप्रमाणे जागेची निश्चिती, पाहणी योगशिक्षकाने करणे आवश्यक आहे.

प्राथमिक योगसाधना या एक महिन्याच्या अभ्यासक्रमाकडे वळू या. तत्पूर्वी योगशिक्षकाने योगवर्गाच्या जागेच्या संबंधी काही पूर्तता करणे आवश्यक आहे. जागेच्या क्षेत्रफळाप्रमाणे किती विद्यार्थी तेथे वर्गासाठी बसू शकतात याविषयी अंदाज घेऊन तेवढ्यांनाच प्रवेश द्यावा व राहिलेल्यांसाठी दुसऱ्या वर्गाचे नियोजन करावे किंवा त्यांना पुढील बॅचमध्ये येण्याची

विनंती करावी. वर्गात फार गर्दी करू नये. दुसरे जागेच्या चावीची सोय करावी. शक्यतो एक चावी आपल्याकडे ठेवावी कारण चावी नाही म्हणून वर्गाचा खोळंबा होऊ शकतो. वर्गाच्या साफसफाईसाठी काहीतरी व्यवस्था आधीच करावी. लाईटची सोय आहे की नाही ते पाहावे, अथवा इमर्जन्सी लॅम्पची सोय करावी. डासांचा उपद्रव होऊ नये म्हणून अगरबत्ती वगैरेची सोय करावी. विद्यार्थ्यांना कसे बसवायचे आहे याचे नियोजन करावे. चपला, बूट, वाहने, सामान यांच्या व्यवस्थेचे नियोजन करून तशा सूचना साधकांना पहिल्या दिवसापासूनच द्याव्यात, म्हणजे शिस्त चांगली लागते. शिक्षकाने वर्गावर संस्थेच्या पोशाखातच यावे, म्हणजे शिक्षक कोण आहे हे साधकांना पटकन माहित होते.

वर्गाचा पहिला दिवस फार महत्त्वाचा असतो. वर्गाचे उद्घाटन स्थानिक नामवंत व्यक्तीकडून करावे. विशेषतः नगरसेवक, अन्य पुढारी वगैरे, म्हणजे ते इतर मदतीसाठी पण पुढे येतात. उद्घाटनासाठी ॐ तस्वीर, समई, निरांजन, उदबत्ती, थोडी फुले, पाहुण्यांच्या स्वागतासाठी फुले, काडीपेटी, मेणबत्ती यांची सोय आदल्या दिवशीच करून ठेवावी. रांगोळी काढली तर वातावरण अधिक उत्साही व मंगलकारक जाणवते. पाहुण्यांना वेळेवर येण्याची विनंती करावी. कार्यक्रमाची सुरुवात त्रिवार ॐकार व प्रार्थनेने करावी. उद्घाटनाचा कार्यक्रम १०-१५ मिनिटांत आवरून घ्यावा. फार लांबवू नये. उद्घाटनाचा छोटेखानी कार्यक्रम संपला की लगेच वर्ग सुरू करावा.

प्रथम साधकांची ओळख करून घ्यावी व योग शिक्षणाचा हेतू विचारावा. त्यांचा व्यवसाय वगैरेदी पण माहिती जाणून घ्यावी. यानंतर शिक्षकाने योगसंस्थेविषयी थोडक्यात माहिती द्यावी. यानंतर या वर्गाच्या अभ्यासक्रमाविषयी थोडक्यात सांगावे. वर्गावरील वेळेवर व नियमित उपस्थितीविषयी विशेष भर देऊन सांगावे. आपल्याबरोबर काम करणारा शिक्षकमित्र व अन्य सहकाऱ्यांचीपण ओळख करून द्यावी. नंतर विद्यार्थ्यांना आवेदनपत्र देऊन ते भरून आणण्यास सांगावे. वर्गाची फी किती आहे ते सांगावे.

यानंतर योगाभ्यासाची पूर्वतयारी काय आहे याविषयी १०-१५ मिनिटांत थोडक्यात सांगावे. यामध्ये वर्ग किती ते किती असेल, वर्गावर येण्याआधी काय खावे, प्यावे याविषयी योग्य त्या सूचना द्याव्यात. वर्गावर येताना पोशाख, केशभूषा, सतरंजी, आहाराची पथ्ये, स्नान वगैरे, तसेच त्यांना असलेले काही शारीरिक आजार, महिलांसाठी विशेष सूचना यांविषयी सर्व गोष्टींचे विवेचन थोडक्यात करावे. सायंकाळचा वर्ग असल्यास आहाराच्या नियमांचे पालन अधिक काटेकोरपणे होण्याकडे विशेष भर द्यावा.

यानंतर ॐ कसा म्हणायचा आहे हे शिकवावे. अनेक जणांना ॐकसा म्हणावा हे माहित नसते व ते जाणण्याची

उत्सुकता असते. ॐकार का म्हणायचे याची १-२ मिनिटांत माहिती देऊन शिक्षकमित्राकडून ते कसे म्हणावेत, कसे म्हणू नये याचे प्रात्यक्षिक दाखवावे व नंतर त्यांच्याकडून ५-७ ॐ म्हणवून घ्यावेत. वेळ असल्यास त्यांना शवासनाची कृती कशी करायची आहे हे प्रात्यक्षिक दाखवून करून घ्यावे. पहिला दिवस असला तरी काहीतरी यौगिक प्रक्रिया शिकविल्या गेल्या याचे त्यांना समाधान लाभते. यानंतर शेवटची प्रार्थना व ११ ॐकार घ्यायचे आहेत. शिक्षकाने शिकविल्याप्रमाणे प्रार्थनेचे टप्पे सांगत, प्रार्थना घ्यायची आहे. पहिलाच दिवस असल्याने प्रार्थना हळू व शुद्ध, स्पष्ट उच्चाराने सांगायची आहे. साधकांचे उच्चार चुकत असल्यास पुन्हा सांगावे. चुकीचे पुढे जाणार नाही याची दक्षता घ्यावी. ११ ॐकार शांतपणे म्हणून घ्यायचे आहेत, नंतर वर्ग सोडावा. दुसऱ्या दिवसासाठीच्या सूचना पुन्हा सांगाय्यात. इतरांना आणण्याचे विनम्र आवाहन करावे. अजून ३-४ दिवस प्रवेश दिला जाईल असे सांगावे.

दुसऱ्या दिवसापासून योगाभ्यासाला खरी सुरुवात होते. सतरंज्या कशा लावाव्यात, हे साधकांना शिकवावे. तसेच साधक ज्या जागी बसले असतील त्याच जागेवर रोज बसण्याचे निर्देश द्यावेत. रोज जागा न बदलण्याची विनंती करावी. त्याचे कारणही सांगावे. जागेप्रमाणे विद्यार्थ्यांची बसण्याची व शिक्षकाने उभी राहण्याची जागा ठरवावी. याचे विवेचन मागेच केले आहे. सर्वांची तोंडे शिक्षकाकडे येतील हे पाहावे. दोन साधकांतील अंतर पुरेसे असावे. विशेषतः योगासनपूर्व हालचाली करताना हात एकमेकांना लागत असतील तर पुढे-मागे होण्याची सूचना द्यावी. या दिवसापासून योगासन पूर्व हालचालींना सुरुवात करायची आहे. तत्पूर्वी स्थिती व स्थितीबदल सांगायचे आहेत. तिन्ही स्थिती याच दिवशी सांगून स्थितीबदल करून घ्यायचे आहेत. नंतर अगदी सोप्यासोप्या हालचाली या दिवशी शिकवायच्या आहेत. योगासनपूर्व हालचाल स्थिती सांगावी. साधकांना हालचालींचे यौगिक तंत्र नीट समजावून सांगायचे आहे व सूचनाही त्याचप्रमाणे द्यावयाच्या आहेत. संथ, सावकाश, नियंत्रित हालचाल, त्याला पूरक अशा श्वसनाची जोड व सजगता या गोष्टीवर सूचनातून सतत भर द्यावा, म्हणजे साधकांना अनुभव लवकर येऊ लागतील. एकेक हालचाल करून दाखवावी व नंतर लगेच करून घ्यावी. सगळ्या हालचाली एकदम दाखवून नंतर त्या एकदम करून घेऊ नयेत. त्यातील संदर्भ-बारकावे लक्षात येणार नाहीत व काही कृती विसरून जातील. क्रिया सांगताना त्यांना स्वस्थ बैठकस्थितीत बसवून सांगाय्यात. छोट्या छोट्या प्रक्रिया ८ ते १० वेळा (उदा. पादांगुल संचलन) करवून घ्याव्यात. मोठ्या, अवघड प्रक्रिया २ ते ३ वेळा करवून घ्याव्यात. साधक दमल्यासारखे दिसले की शवासन द्यावे. या दिवशीच्या सर्व प्रक्रिया शिकवून झाल्या की शेवटी

शवासन देऊन नंतर श्वसनाचा अभ्यास करवून घ्यावा. स्वस्तिकासन हे ध्यानात्मक आसन शिकवावे व नंतर संथ श्वसन कसे करावे, श्वसनाची ओळख, पूरक-रेचक या संज्ञा, समकाय शिरोग्रीव इ. प्राणायामातील संज्ञा समजावून द्याव्यात. फक्त संथ श्वसनाचा अभ्यास करवून घ्यावा. शेवटची प्रार्थना ११ॐकार म्हणून वर्ग संपवावा.

तिसऱ्या दिवशी आदल्या दिवशी शिकविलेल्या सर्व प्रक्रियांचा सराव करून घ्यावा व शवासन द्यावे. नंतर त्या दिवशीच्या वेळापत्रकांत असलेल्या सर्व हालचाली शिकवाव्यात. कर्ण मर्दन, नेत्रसंचलन, पर्वतासन या प्रक्रिया वज्रासनात बसून करावयाच्या असल्याने त्यांना प्रथम वज्रासन शिकवावे व नंतर या प्रक्रिया दाखवून करवून घ्याव्यात. सर्व हालचाली सोप्या असल्याने त्या पटकन समजतात व केल्या जातात. या दिवशी नेत्रसंचलन शिकवायचे आहे. यासाठी घाई करू नये. नेत्रसंचलन सावकाश सजगतेने करवून घ्यावे. मान न वळविण्याची वा वाकविण्याची महत्त्वाची दक्षता यात घ्यायची आहे. हाताच्या हालचालीबरोबर फक्त डोळे फिरवायचे आहेत. डोळे फिरवायचे नाही, अशी सूचना साधकांना द्यावी लागते. नंतर हाताच्या खोबणीत १-२ मिनिटे डोळ्यांना विश्रांती द्यावी. शयनस्थितीतल्या द्विपाद सायकलिंगमध्ये पायांचे सर्व सांधे पूर्णपणे घडी घातले जातील व सरळ केले जातील यावर विशेष भर द्यावा. साधकांची वरच्या वर सायकलिंग करण्याची प्रवृत्ती असते. पर्वतासन हे प्रार्थनेनंतर करावयाचे आसन आहे व ते का करावयाचे आहे याचे महत्त्व साधकांना सांगावे.

याच दिवशी सर्व योगासनपूर्व हालचाली करून झाल्या की शवासन देऊन नंतर श्वसन प्रक्रियांचा अभ्यास करवून घ्यावा. वज्रासन शिकविले असल्याने शक्यतो वज्रासनातच जेवढा वेळ बसता येईल तेवढे बसण्यास सांगावे, त्रास झाल्यास वज्रासन सोडून स्वस्तिकासनात बसण्याची सूचना द्यावी. शिथिलीकरणाच्या सूचना देऊन आधी संथ श्वसन घ्यावे, नंतर दीर्घ श्वसनाची माहिती सांगून ते कसे करावे हे शिक्षकमित्राकडून दाखवावे, त्याचे परिणाम सांगावेत. नंतर साधकांना त्यांच्या त्यांच्या क्षमतेप्रमाणे करण्यास सांगावे. श्वासावर पूर्ण लक्ष केंद्रित करण्याची, पाठीचा कणा ताठ ठेवण्याच्या, डोळे बंद ठेवण्याच्या सूचना वारंवार द्याव्या लागतात व त्या द्याव्यात. दीर्घ श्वसनांत रेचक अधिक सावकाश व दीर्घ कालावधीपर्यंत करण्यास सांगावे. जेवढ्या वेळेत पूरक केला त्यापेक्षा जास्त वेळेत रेचक करावा अशा सूचना साधकांना द्याव्यात, मात्र आताच पूरक-रेचक काळाच्या चौकटीत बसवू नयेत. त्याच्या त्याच्या क्षमतेने दीर्घश्वसन करण्यास सांगावे. दमल्यास वा गुदमरल्यासारखे झाल्यास दीर्घश्वसन थांबवून संथ श्वसन करण्यास सांगावे.

चौथ्या दिवशी मागील दोन दिवसांत करून घेतलेल्या

सर्व प्रक्रियांची उजळणी घ्यायची आहे. दंडस्थितीतील कमरेचे चक्र दाखवून करवून घ्यावे. २-३ आवर्तने घ्यावीत. या प्रक्रियेनंतर गरज वाटल्यास शवासन द्यावे. नंतर बैठकस्थितीत वज्रासनांत बसून कोपर संचलन, स्कंध संचलन, ग्रीवा संचलन, सिंहमुद्रा, अशा एकेक प्रक्रिया दाखवून करवून घ्यायच्या आहेत. शयनस्थितीतील द्विपाद चक्र, द्विपाद सायकलिंग घेऊन शवासन द्यावे. ताण देणाऱ्या प्रक्रिया करून झाल्या की लगेच शवासन द्यावे. नंतर श्वसन प्रक्रियेमध्ये संथ श्वसन व दीर्घ श्वसनाचा अभ्यास करवून घ्यावा. संथ श्वसनांत होणाऱ्या पोटाच्या हालचालीविषयी सजगतेच्या सूचना द्याव्यात. श्वास घेताना पोट बाहेर येते, श्वास सोडताना पोट आत जाते, या हालचालींकडे साधकांना लक्ष देण्यास सांगावे, श्वास सहज चालला पाहिजे, त्यावर कोणतेही ऐच्छिक नियंत्रण आणण्यास सांगू नये. साक्षी-सम्यक भावाने श्वसनाकडे पाहण्याच्या सूचना वरचेच द्याव्यात. नंतर प्रार्थना घेऊन पर्वतासन करून घेतल्यानंतर शरणागत मुद्रा दाखवून करवून घ्यावी. त्याचे महत्त्व सांगावे. प्रार्थनेनंतर का करायचे याचेही विवेचन द्यावे. त्याचे फायदे, सावधगिरी सांगावी. नंतर वर्ग समाप्ती करावी.

साधारण ३-४ दिवसांत योगासनपूर्व हालचाली शिकवून होतात. त्या खूप परिणामकारक असल्याचेही साधकांना अनुभववास येतात. अंग हलके, मोकळे वाटू लागते. हालचालीत सुधारणा होत असल्याचे जाणवू लागते. शरीराची ढब सुधारल्याची जाणीव होते.

पाचव्या दिवशी सर्व हालचाली करवून घ्याव्यात. साधारण १५-२० मिनिटांत सर्व हालचाली होतात, नंतर शवासन द्यावे. या दिवशी सूर्यनमस्काराविषयी सर्व माहिती सांगावी, प्राचीन संदर्भ सांगावेत, त्यांचे महत्त्व सांगून त्याच्या अनेक पद्धती आहेत व आपण कोणत्या पद्धतीने करणार आहोत, हे सांगावे. सूर्यनमस्कार सात आसनांची साखळी असून ते दहा अवस्थांमधून घालायचे आहेत. तीन अवस्थांची (८,९,१०) पुनरावृत्ती होते. या सर्व अवस्थांचे शाब्दिक वर्णन करावे.

सर्वप्रथम शिक्षकमित्राकडून एका सूर्यनमस्काराचे प्रात्यक्षिक सावकाशपणे करून दाखवावे. मात्र दहा अवस्था साधकांना एकदम लक्षांत राहणार नाही व शारीरिक दृष्ट्या पेलवणार नाही. म्हणून शिक्षकमित्राकडून नंतर पहिल्या चारच अवस्था दाखवून त्यांचे प्रत्यक्ष वर्णन करावे. कसे करावे, कसे करू नये, संभाव्य चुका इ. नीट समजावून सांगावे. सूर्यनमस्कार विषयक सावधगिरीपण सांगावी. नंतर साधकांकडून १ ते ४ अवस्था सावकाश अंक देऊन करवून घ्याव्यात. चौथ्या अवस्थेपासून पुन्हा उलट सूर्यनमस्कार पूर्वस्थितीत आणावे. अशी ३-४ आवर्तने घ्यावीत. साधक दमलेले असतात, त्यांना लगेच २-३ मिनिटांचे शवासन द्यावे. नंतर स्वस्थ बैठक स्थितीत आणून पुन्हा १ ते १० अवस्था कशा

करावयाच्या आहेत हे समजवावे. प्रथम १ ते ४ अवस्था झाल्या व आता ५ ते १० अवस्था असे शिकवू नये. पुन्हा १ ते १० सूर्यनमस्कार अवस्था दाखवाव्यात. वर्णन नीट सांगून संभाव्य चुका, कसे करावे, कसे करू नये, याविषयी सांगावे. सूर्यनमस्काराचे महत्त्व सांगून नंतर १ ते १० अवस्थांचा सूर्यनमस्कार करवून घ्यावा. अंक व वर्णन सावकाश सांगावे. सर्वांच्या हालचालींकडे पाहून त्याप्रमाणे सूचनांची गती ठेवावी, घाई करू नये. शिक्षकमित्र व अन्य सहकाऱ्यांना साधकांच्या दुरुस्त्या करायला सांगाव्यात. ३-४ सूर्यनमस्कार झाले की ४-५ मिनिटांचे शवासन द्यावे. या दिवशी फक्त सूर्यनमस्कारच शिकवावेत. कारण सूर्यनमस्कार शिकवायला वेळ लागतो व साधकांनाही शारीरिक ताण जास्त जाणवतात. या दिवशी शेवटी वृक्षासन शिकवावे.

यानंतर पुन्हा शवासन देऊन श्वसनाचा अभ्यास घ्यावा. २-३ मिनिटे संथ श्वसन घेऊन दीर्घ श्वसनाचा अभ्यास घ्यावा. आता दीर्घ श्वसनाला वेळेची चौकट द्यावी. पूरक-रेचक वेळेच्या चौकटीत कसे करावे हे समजावून द्यावे, शिक्षकमित्राकडून कृती दाखवावी. दीर्घ श्वसनात पोटाची, छातीच्या बरगड्यांची व खांद्यांची कशी हालचाल होते ते शिक्षकमित्रावर दाखवावे. पूरक-रेचक समगती-समलयीने कसे करावेत हे दाखवावे. झटके देत किंवा टप्प्याटप्प्याने कसे करू नये ते समजावावे. सुरुवातीला ४ : ४ (१ : ० : (१) या प्रमाणांत पूरक-रेचक असावेत. हातांनी टाळ्या (सेकंदाला) देत पूरक-रेचकाच्या सूचना द्याव्यात. ज्यांना ४ : ४ हे प्रमाण जमत नसेल तर ३ : ३ हे प्रमाण घेण्यास सांगावे. मात्र हळूहळू ४ : ४ वर आणावे. मध्येच गुदमरल्यासारखे किंवा दमल्यासारखे झाल्यास संथ श्वसन करण्याची सूचना द्यावी. या दिवशी सूर्यनमस्कारातील श्वसन वा मंत्र सांगू नयेत.

सहाव्या दिवशी पुन्हा सूर्यनमस्काराचा सराव घ्यायचा आहे, मात्र त्याला श्वसन व मंत्राची जोड द्यावी. प्रत्येक अवस्थेचे श्वसन समजावून सांगावे व त्यातील वैज्ञानिकता समजावून सांगावी. पूरक, रेचक व कुंभक कसे लक्षात ठेवावेत हे सांगावे. याचे तीन टप्पे आहेत.

- टप्पा १ : पहिली अवस्था - पूरक
दुसरी अवस्था - रेचक
- टप्पा २ : तिसरी अवस्था - पूरक
चौथी अवस्था - कुंभक
पाचवी अवस्था - रेचक
- टप्पा ३ : सहावी अवस्था - पूरक
सातवी अवस्था - कुंभक
आठवी अवस्था - कुंभक
नववी अवस्था - रेचक
दहावी अवस्था - पूरक

पहिल्या टप्प्यात कुंभक नाही, दुसऱ्या टप्प्यात चौथी

अवस्था कुंभक, तिसऱ्या टप्प्यात ७ व ८ अवस्थेला कुंभक आहे. खरतर पूरक, कुंभक, रेचक हे निसर्गतःच अवस्थेप्रमाणे होत असतात. तरीपण साधकांना श्वसनाच्या अवस्थांची जाणीव झाली पाहिजे, म्हणजे एकाग्रताही हळूहळू वाढीला लागते. सूर्यनमस्कार अवस्था व श्वसन लय साधायची असेल तर विशिष्ट गतीनेच अंक दिले पाहिजेत. सुरुवातीला अंक फार सावकाश वा फार जलद देऊ नयेत. सुरुवातीला एका सूर्यनमस्कारासाठी साधारण ५० ते ६० सेकंद लागतात. बऱ्याच वेळेला अवस्था वर्णन, श्वसन अवस्था व दुरुस्ती यांचा मेळ बसत नाही. यासाठी सूचनामध्ये काही बदल करावे लागतात. तसेच अवस्था दुरुस्तीपण विशिष्ट पद्धतीने करावी, म्हणजे एक नमस्काराला जास्त वेळ लागणार नाही व साधकही दमणार नाहीत.

अवस्थेचे वर्णन तपशीलवार करायचे असेल त्या वेळी श्वसन सूचना देऊ नयेत, कारण श्वसनाची लय साधता येत नाही. पहिले एक-दोन नमस्कार तसे घालून घ्यावेत. तिसरा-चौथा नमस्कार फक्त श्वसनाची अवस्था सांगावी. श्वसन अवस्था सांगताना श्वास घेत, सोडत वा रोखत असे शब्द वापरावेत, कारण ती अवस्था त्या हालचालीत चालूच असते. श्वसन व अवस्था दोन्ही एकत्र सांगताना वर्णन त्रोटक व एखाद्या वाक्याचेच असावे. जसे- एकला श्वास घेत दोन्ही हात डोक्याच्या दिशेने वर - एऽऽऽ क, दोनला श्वास सोडत ओणवी अवस्था - दोऽऽऽ न या प्रमाणे सूचना द्याव्यात, म्हणजे अवस्था व श्वसन यांची लय बरोबर साधली जाते.

सूर्यनमस्काराला दिलेली मंत्रांची जोडही फार महत्त्वाची आहे. बीजमंत्र ॐ, महामंत्र ऋं चि बाराखडी यांचे महत्त्व सांगावे. सूर्याची बारा नावे त्यांच्या चतुर्थी प्रत्ययात वापरायची आहेत ते सांगावे. शिक्षकाने उच्चार स्पष्ट व शुद्ध करावेत व सांगावेत. प्रत्येक मंत्राच्या सुरुवातीला ॐनंतर महामंत्राची बाराखडी, सूर्याचे नाव व शेवटी नमः असावे. मंत्र पूर्ण सांगावा. ॐ ऋंम मित्राय नमः ॥ चारही पदाचे उच्चार वेगवेगळे व स्पष्ट असावेत. शब्द एकमेकांत मिसळू नयेत. मंत्र म्हणताना प्रथम शिक्षकांनी जिथे असतील तिथे हात जोडून, डोळे बंद करून उभे राहवे. तेच संस्कार साधकावर होणार आहेत, शिवाय कृतज्ञतेचे भावपण व्यक्त होतात. शिक्षकांनी मंत्र सांगितल्यावर साधकांनी मंत्र म्हणावयाचा आहे. फळ्याची सोय असल्यास त्यावर मंत्र लिहावेत वा प्रार्थनेच्या कागदावर लिहिलेले असावेत वा वर्गात मंत्रांचा तक्ता लावावा.

सहाव्या दिवशी ५-७ सूर्यनमस्कार घ्यावेत. नंतर शवासन द्यावे. यादिवशी योगासनपूर्व हालचाली घेऊ नयेत. सूर्यनमस्कारांच्या बाबतीत आणखी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे चुकांची दुरुस्ती. प्रत्येक अवस्थेला बरेच जण चुका करतात व ती चुकांची दुरुस्ती करणे आवश्यक आहे. प्रत्येक

नमस्काराला सर्व साधकांच्या सर्वच अवस्था सुधरवत राहिलो तर एकेक नमस्काराला २-३ मिनिटे तर लागतीलच. पण इतर साधकही एकेका अवस्थेत बराच वेळ राहिल्याने थकून जातात. घेतलेली अवस्था आणखी बिघडू शकते, हे होऊ नये यासाठी एकेका सूर्यनमस्कारात फक्त एकाच अवस्थेची दुरुस्ती करावी, बाकीच्या अवस्था नेहमीच्या गतीने जशा येतील तशा करू द्याव्यात. उदा. पहिल्या सूर्यनमस्काराला क्रमांक एकची, हात वर घेतलेली अवस्था दुरुस्त करावी. नेहमीप्रमाणे सामायिक सूचना किंवा जवळ जाऊन सूचनेने किंवा प्रत्यक्ष कृतीने दुरुस्ती करावी. सर्वांनी हात कोपरात सरळ ठेवून मागे वाक्याचे आहे, अशी सूचना द्यावी. मग सर्वच जण हात कोपरात सरळ करण्याचा प्रयत्न करतात. कळले नाही तर जवळ जाऊन सूचनेने वा कृतीने दुरुस्ती करावी. सर्वांचेबरोबर झाले असे वाटले की, दोनपासून पुढच्या अवस्था नेहमीच्या गतीने, दुरुस्ती न करता सांगल्यात. दुसऱ्या सूर्यनमस्काराला क्रमांक दोनची अवस्था सुधारावी. याप्रमाणे प्रत्येक नमस्काराला एकेक अवस्था सुधरवून घ्यावी.

साधकांची क्षमता पाहून रोज २-३ नमस्कार वाढवीत जावेत. याप्रमाणे नंतर रोज १४ नमस्कार घालून घ्यावेत. हळूहळू नमस्काराची गती वाढवावी, म्हणजे १० मिनिटांत १४ सूर्यनमस्कार होतील. सूर्यनमस्कार १४ पर्यंत आले की, आठवड्यातून दोन वेळा तरी योगासनपूर्व हालचालींचा सराव घ्यावा. कारण त्याही शरीरावर, मनावर, ज्ञानेंद्रियांवर चांगला परिणाम साधतात. शिवाय त्या हालचाली विसरायला होणार नाहीत, याकडे योगशिक्षकाने विशेष लक्ष द्यावे.

यानंतर सहाव्या दिवशी विपरित शयनस्थिती बदल शिकवून मकरासनपण करून घ्यावे. त्यानंतर संथ श्वसन व दीर्घ श्वसनाचा (१ : ० : १ किंवा ४ : ० : ४) अभ्यास नेहमीप्रमाणे घ्यावा.

योग क्रीडा प्रबोधिनी संस्थेमध्ये रविवारी सर्व वर्गांना सुटी असते. हल्ली बऱ्याच जणांना शनिवारीही सुटी असते. आठवड्यातून एक दिवस अर्धा तास ॐकार जप घेणे फार महत्त्वाचे आहे, कारण त्याचे शरीर, मनावर खूप चांगले परिणाम होतात. यासाठी शनिवार हा बऱ्याच जणांना सोयीचा असतो. यासाठी योगशिक्षकाने आदल्या दिवशी म्हणजे शुक्रवारीच साधकांना ॐकार जपासाठी अर्धा तास अधिक लागेल अशी सूचना द्यावी, म्हणजे शनिवारचा वर्ग हा दीड तासाचा घ्यावा. अर्ध्या तासात १०८ ॐकार म्हणून होतात. मात्र पहिल्याच वेळेला एकदम १०८ ॐकार न घेता २१ किंवा ५१ ॐकार घ्यावेत. ॐ शिक्षकाने सांगून नंतर साधकाने म्हणायचा आहे, याविषयी सर्व सूचना योगशिक्षकाने द्याव्यात. ॐकार जपासाठी समोर ॐ ची तस्वीर किंवा चित्र ठेवून थोडी फुले वहावीत, एखादी अगरबत्ती लावावी, म्हणजे पोषक वातावरण निर्मिती होते, साधकांच्या मनात आणखी श्रद्धा निर्माण होते. ॐकार जप झाल्यानंतर १-२

मिनिटे थांबून मग ३ वेळा शांतीपाठ म्हणावा व वर्ग समाप्ती करावी. शेवटची तीन आसने घ्यावीत.

याप्रमाणे पहिल्या आठवड्यात आपण ॐकार कसा म्हणावा, गुरुवंदना, योगासनपूर्व हालचाली, सूर्यनमस्कार, स्थिती आणि स्थितीबदल, श्वासन, मकरासन, ३ ध्यानात्मक आसने, प्रार्थनेनंतर करावयाची ३ आसने, शेवटची प्रार्थना, इ.गोष्टी आपण शिकविल्या आहेत. त्यांचा क्रम, शिकविण्याचे तंत्र, सरावाचे तंत्र, चुकांची दुरुस्ती, श्वसन नियंत्रण, श्वासन-मकरासन कधी करावे याविषयी तपशिलवार माहिती आपण घेतली आहे. काही प्रक्रिया नित्यक्रमाने नियमित होणार आहेत, त्या आहेत, पहिली व शेवटची प्रार्थना आणि ॐकार, आसनांनंतर दहा मिनिटे श्वसनाचा अभ्यास. या गोष्टी लक्षात ठेवून शिक्षकाने नित्यपणे करून घ्यायच्या आहेत. दुसऱ्या आठवड्यापासून योगासनांचा अभ्यास सुरू होतो. तरीपण प्रार्थना, ॐकार जप यांचा अभ्यास नित्य होतच राहणार आहे. दुसऱ्या व तिसऱ्या आठवड्यात बरीच आसने शिकवायची आहेत, यासाठी योगशिक्षकाने योगासनांची तात्त्विक पार्श्वभूमि आत्मसात करणे आवश्यक आहे. तसेच प्रत्येक आसन शिकविण्याचे टप्पेपण आत्मसात करणे आवश्यक आहेत. नवीन आसन शिकविताना त्या प्रक्रियेचे नांव, स्थिती, भूमिका, शाब्दिक वर्णन, दोन वेळा शिक्षकमित्राकडून दोन कोनातून करून दाखविणे, परिणाम, कालावधी, सावधगिरी, नंतर दोन वेळा साधकांकडून करवून घेणे, त्यांच्या चुकांची दुरुस्ती करणे, इ. सर्व मुद्यांचा त्यात अंतर्भाव झाला पाहिजे. प्रक्रिया शिकविताना साधकांना स्वस्थ बैठकस्थितीत बसवावे. आसनकृती दाखविताना साधकांना या सूचना शिक्षकमित्रासाठी आहेत, आपण करू नये, अशी स्पष्ट सूचना द्यावी. विद्यार्थ्यांच्या चुका कशा दुरुस्त कराव्यात याचेही वेळोवेळी विवेचन झालेले आहे. श्वासन व मकरासनात कधी विश्रांती घ्यावी याविषयी पण शिकविले गेले आहे. कोणताही शारीरिक दृष्ट्या ताण देणारी प्रक्रिया किंवा नवीन आसन झाले, किंवा प्राणायामाच्या आधी श्वासन-मकरासनात विश्रांती देणे आवश्यक आहे. तसेच योगशिक्षकाने साधकांच्या चेहेऱ्याकडे, श्वासाकडे लक्ष देऊन ते दमलेले आहेत असे वाटल्यास श्वासन देणे. श्रमे जाते श्वासनमूचा पाठपुरावा करावा. साधारण एक तासात ३-४ श्वासनांची आवश्यकता भासते. एका वेळेस साधारण २ मिनिटांचे श्वासन पुरेसे होते.

प्राणायामाच्या अभ्यासासाठी शरीर-मनाची स्थिरता अत्यंत आवश्यक आहे व ती आसनांच्या माध्यमातून साधली जाते, म्हणून आसनांनंतर प्राणायाम करावा. आसनांचा अभ्यास झाल्यानंतर आलेले ताण घालविण्यासाठी २-३ मिनिटे वा जरूर भासेल एवढा वेळ श्वासनात विश्रांती घेणे आवश्यक आहे. याविषयी योगशिक्षकाने सतर्क राहून प्राणायामाचे आधी साधकांकडून श्वासन करवून घ्यावे.

विश्रांती पुरेशी झाली आहे असे वाटले की, साधकांना बैठकस्थितीत आणून ध्यानात्मक आसनात बसायला सांगावे. आसन शक्यतो शिक्षकांनी अदलून बदलून सांगावे. ते जमले नाही तरच साधकांना पर्याय द्यावा. हाताची ध्यानमुद्रा, डोळे बंद, पाठीचा कणा ताठ किंवा समकाय शीरोग्रीव, शरीर शिथिल, संथ श्वसन अशा सूचना प्रत्येक वेळी द्यावयाच्या आहेत. नंतर थोडा वेळ संथ श्वसन करवून घ्यावे. यानंतर दीर्घश्वसन किंवा जी प्रक्रिया शिकवायची आहे, ती शिकविण्यासाठी स्वस्थ बैठकस्थितीत आणून शिकवावी. अभ्यास थांबवताना चालू आवर्तन रचकाने पूर्ण करून संथ श्वसन, अशी सूचना द्यावी. श्वसनाचा अभ्यास करताना दमल्यासारखे वाटल्यास किंवा अन्य काही त्रास झाल्यास श्वसन प्रक्रिया ताबडतोब थांबून विश्रांती घेण्याची सूचना आधीच सांगावी.

एक तासाच्या अभ्यासात काही उजळणी प्रक्रियापण घ्यायच्या आहेत. त्या किती प्रकारच्या आहेत व कशा घ्यायच्या आहेत, याचे विवेचन आपण मागे पाहिले आहे. याचा येथे आपण थोडक्यात परामर्श घेऊ या. आदल्या दिवशी नवीन शिकविलेल्या प्रक्रियेची सराव उजळणी लगेच दुसऱ्या दिवशी, सर्व माहिती देऊन घ्यायची आहे. प्रक्रिया फक्त करून दाखवायची नाही. पूर्वतयारीची उजळणी म्हणजे जे आसन नवीन शिकवायचे आहे, त्या सदृश असलेले सोपे आसन, त्याचा सराव करून घेणे. उदा. अर्धमत्स्येंद्रासना आधी वक्रासन-२ शिकविले जाते. त्याचा सराव अर्धमत्स्येंद्रासन शिकविण्याच्या आधी करून घ्यावा. दोन्ही आसनांतील फरक सांगावा. मधूनमधून मधली उजळणी वेळ असेल त्याप्रमाणे करून घ्यावी. शेवटच्या आठवड्यापर्यंत सर्व आसने शिकवून झालेली असतात. प्राथमिक योगसाधनेसाठी जो आवश्यक कालावधी आहे, त्या कालावधीपर्यंत आसनस्थिता टिकविण्याचा सराव करून घ्यावा. यासाठी शिथिलीकरण, संथ श्वसनाच्या सूचना वारंवार द्याव्यात. इतर तपशिलासाठी उजळणी प्रक्रिया हे प्रकरण वाचावे. कोणतीही आसनस्थिती घेतली की शरीर शिथिल, संथ श्वसन अशा सूचना सतत देत राहावे.

प्रार्थना, आसन, प्राणायाम याकरिता वरील सर्व गोष्टी सतत लक्षात ठेवून त्याप्रमाणे एक तासाचा वर्ग घ्यायचा आहे. कोणत्याही गोष्टीची तडजोड करू नये. योगशिक्षकाने रोजची पाठयोजना करावी, म्हणजे वर्गावर गोंधळ होत नाही, शिकविण्याचे राहून जात नाही, वर्गावरची एकतानता तुटत नाही. आदल्या दिवशीच उद्या नवीन काय शिकवायचे आहे, नवीन उजळणी काय आहे, पूर्वतयारीचे आसन कोणते आहे, श्वसनप्रक्रिया कोणती शिकवायची आहे, याचे व्यवस्थित नियोजन करावे. नियोजित पुस्तकाचा सतत संदर्भ घ्यावा. प्रत्येक वाचन नवीन काहीतरी ध्यानात आणून देते, म्हणून सतत वाचन करीत राहावे. या मूलभूत गोष्टी लक्षात ठेवल्या

की शिकविणे जड जाणार नाही. आता पुढे फक्त नवीन प्रक्रियांच्या बाबतीत विशेष विवेचन केले जाईल, बाकी गोष्टी वर सांगितल्याप्रमाणेच लक्षात घ्यायच्या आहेत.

दुसऱ्या आठवड्याच्या पहिल्या दिवशी किंवा वर्गाच्या आठव्या दिवशी काही योगासनपूर्व हालचाली, विशेषतः ताडासन, तिर्यक ताडासन, मेरुदंड संचलन १-२, यांच्या २-२ आवृत्त्या घेऊन नऊ सूर्यनमस्कार घ्यावेत. नंतर श्वासन द्यावे. त्यानंतर आधी शयनस्थितीतील द्विपादउत्तानपादासन हे नवीन आसन शिकवावे. आधी बैठकस्थितीत आणून सर्व प्रक्रिया प्रात्यक्षिकासह समजावून सांगावी. या आसनांतील महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आसन टिकविताना होणारी पायाची थरथर, पाय ९० अंश कोनात स्थिर न राहणे व गुडघ्यात वाकविण्याची प्रवृत्ति या अडचणीच्या गोष्टी आहेत. आसन समजायला व करायला एकदम सोपे, पण स्थिती टिकविण्यासाठी अवघड आहे. अर्थात यासाठी वारंवार सराव हाच उपाय आहे. आणखी अडचणीची गोष्ट म्हणजे आसन सोडताना म्हणजेच पाय खाली आणताना, ते खाली आपटले जातात, त्यासाठी विशेष काळजी घेण्यास सांगणे आवश्यक आहे. त्यासाठी ओटीपोटाचे स्नायू अधिक आकुंचन करावे लागतात. पाय खाली टेकवताना काही वेळा मान उचलली जाते, ती प्रवृत्ती टाळण्याची सूचना द्यावी. पाय गुडघ्यांत सरळ ठेवण्याची सूचना सतत देत राहावे. हे आसन फार काळ स्थिर राहू शकत नाही, म्हणून २-३ आवृत्त्या करून घ्याव्यात.

दुसरे नवीन शिकवायचे आसन म्हणजे अर्धशलभासन. हे विपरीतशयनस्थितीतील आसन आहे. हे आसन समजायला व करायला सुलभ आहे, मात्र फार काळ टिकविता येत नाही. या आसनात साधकांना गुडघा सरळ ठेवण्याची सतत सूचना द्यावी लागते व मांडी उचलण्याच्या प्रयत्नासाठी आवाहन करावे लागते. आणखी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पाय उचलण्यासाठी त्या बाजूच्या कमरेचा भाग उचलला जातो व उलट बाजूला झुकण्याची प्रवृत्ति होते, ती टाळावी.

प्राणायामांत भ्रामरी रेचक ही नवीन प्रक्रिया शिकवायची आहे. ही प्रक्रिया करायला सोपी आहे व याचे परिणामपण शरीर-मनावर चांगले होतात. प्रक्रिया दाखवून झाल्यावर २-४ आवर्तने घ्यावीत. नंतर कानांत बोटे टाकून सराव कसा करावा हे दाखवावे. कानांत बोटे टाकल्यानंतर भ्रामरी रेचकाचा ध्वनी खालच्या आवाजात येतो. साधकांना मेंदूत घुमणाऱ्या आवाजाकडे लक्ष एकाग्र करण्यास सांगावे.

नवव्या दिवशी ११ किंवा १४ सूर्यनमस्कार घ्यावेत. या दिवशी अर्धपश्चिमोत्तानासन शिकवायचे आहे. नावाचा उच्चार स्पष्ट व शुद्ध करावा. नाव मोठे असल्याने उच्चारण सावकाश करावे. नावाची विशेष पश्चिम शब्दाचा अर्थ व नंतर आसनाची भूमिका नीट समजावून सांगावी. गुडघे न उचलण्याची व हाताचे कोपर जमिनीच्या दिशेने ठेवण्याची विशेष सूचना द्यावी. या दिवशी ॐकारविषयी व्याख्यान

ठेवावे. त्यासाठी दुसऱ्या योगशिक्षकाला बोलवावे. व्याख्यानसाठी अर्ध्या तासाचा कालावधी ठेवावा. पहिल्या अर्ध्या तासांत सूर्यनमस्कार, नवीन आसन व पाच मिनिटे श्वसनाचा अभ्यास घ्यावा. व्याख्यानानंतर शेवटची प्रार्थना व ॐकार घ्यावेत.

दहाव्या दिवशी १४ सूर्यनमस्कार घेऊन शवासन द्यावे. वज्रासन योगमुद्रा-१ व वक्रासन प्रकार-१ ही दोन आसने नवीन शिकवायची आहेत. आदल्या दिवशीच्या नवीन आसनाचा व वेळ असल्यास अन्य आसनांचा सराव घ्यावा. नवीन दोन्ही आसने सोपी असून करण्यात फारशी अडचण येत नाही. वज्रासन योगमुद्रेत डोके जमिनीला लागत नसेल तर दोन्ही गुडघ्यांत थोडे अंतर घ्यावे. त्यामुळे कपाळ जमिनीवर टेकविता येऊ शकते. श्वास रोखून न धरण्याची सूचना द्यावी. वक्रासन-१ सोपे आहे. पाठ सरळ ठेवून वळण्याची सूचना द्यावी. डोळे शक्यतो बंद असावेत.

श्वसन अभ्यासांत दीर्घश्वसन ४ : ० : ६ असे प्रमाण घ्यावे. प्रथम ४ : ० : ४ असे प्रमाण घ्यावे. नंतर ४ : ० : ६ असे प्रमाण शिक्षक मित्राकडून करून दाखवावे. यामध्ये रेचकाची गती अधिक सावकाश व नियंत्रित करण्याची सूचना द्यावी.

अकराव्या दिवशी विपरीत शयनस्थितीतील पूर्ण शलभासन नवीन शिकविण्याचे आहे. तत्पूर्वी अर्ध शलभासनाचा पूर्वतयारी म्हणून सराव करावा. दोन्ही आसनांतील फरक स्पष्ट करावा. या आसनांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पाय गुडघ्यांत सरळ ठेवूनच पाय उचलण्याची सूचना द्यावी, पाय कमी उचलले गेले तरी चालतील. फारतर हाताचे तळवे मांडीखाली सरकवून मांड्यांना रेटा देऊन मांड्या उचलाव्यात. हे आसन काही सेकंदच टिकविता येत असल्याने ३-४ आवृत्त्या दोन्ही बाजूंनी घ्याव्यात. दुसरे नवीन शिकवायचे आसन म्हणजे एकपादउत्तानपादासन. हेही करण्यास व समजण्यास सोपेच आहे. यांत जमिनीवरील पाय न उचलण्याची दक्षता घ्यायची आहे, दोन्ही गुडघे सरळच ठेवायचे आहेत. आसनांच्या अभ्यासानंतर भ्रामरी, दीर्घश्वसनाचा (४ : ० : ६) अभ्यास घ्यावा.

बाराव्या दिवशी वक्रासन-२, संकटासन व सरलहस्त भुजंगासन ही नवीन आसने शिकवायची आहेत. वक्रासन-२ मध्ये विरुद्ध हाताने उभ्या पायाचा अंगठा पकडायचा आहे व त्या बाजूचा हात कमरेवर ठेवायचा आहे. हाताने गुडघ्याला व्यवस्थित रेटा देणे महत्त्वाचे आहे. पाठीचा कणा पुढे झुकू न देता ताठ ठेवण्याची सूचना द्यावी. डोळे शक्यतो बंद ठेवावेत. संकटासन हे तोलात्मक आसन आहे. चवड्याचा तिढा पोटीला देऊन अंगठा पुढे आणायचा आहे. सुरुवातीला भिंतीचा आधार घेऊन करायला हरकत नाही. सरलहस्त भुजंगासन समजायला, करायला सोपे आहे. यात ओटीपोटापासून खालचा भाग जमिनीवर टेकलेला असावा. काही वेळा गुडघ्यापासून शरीर उचलले जाते,

त्याविषयी शिक्षकांनी विशेष लक्ष द्यावे. पावले विलग करण्याची प्रवृत्ति असते ती टाळावी. मान मागे टाकून छाताकडे / आकाशाकडे पाहण्यास सांगावे. सुरुवातीला १०-१५ सेकंदच आसनस्थिती ठेवावी.

याच दिवशी भस्त्रिका श्वसन शिकवायचे आहे. भस्त्रिकेमध्ये पोटाच्या साहाय्याने पूरक-रेचक जलद गतीने करायचे आहेत. भस्त्रिकेचे प्रात्यक्षिक व्यवस्थित दाखवावे. भस्त्रिका श्वसन जलद व उथळ / वरच्यावर असते, हे समजावून द्यावे. १५-२० श्वसनांचे एक आवर्तन असावे. सुरुवातीला ५-१० श्वासांचेच एक आवर्तन घ्यावे. नंतर संख्या वाढवावी. २-३ आवर्तने पुरेशी आहेत. साधकांना जवळ रुमाल ठेवण्यास सांगावा. कारण नाकातून कफ बाहेर येऊ शकतो. क्रिया करताना गरगरल्यासारखे वाटल्यास ताबडतोब थांबून संथ श्वसन करावे. इतर दक्षताही सांगाव्यात.

तेराव्या दिवशी आहारविषयक महत्त्वाचे व्याख्यान ठेवायचे आहे. या व्याख्यानाला अधिक वेळ लागू शकतो, यासाठी १५-२० मिनिटेच किंवा व्याख्याता येईपर्यंत योगाभ्यास घ्यावा. थोडे सूर्यनमस्कार घेऊन पद्मासन योगमुद्रा व पश्चिमोत्तानासन ही नवीन आसने घ्यावीत. वज्रासन योगमुद्रे प्रमाणेच पद्मासन योगमुद्रा आहे, हे साधकांना सांगावे; म्हणजे फारसे शिकवावे लागत नाही. पश्चिमोत्तानासनही लवकर शिकवून होते. या आसनात गुडघे न वाकविण्याची सावधगिरी आवर्जून सांगावयाची आहे व चुका दुरुस्त करतानापण गुडघे सरळ ठेवण्यावर भर द्यावा. तसेच कोपर बाहेर न काढता ते जमिनीच्या दिशेने असावेत म्हणजे हातावरील ताण कमी होतात. दोन्ही आसने पुढे वाकायची असल्याने नंतर सरलहस्त भुजंगासन घेऊन मकरासन द्यावे. आहाराचे व्याख्यान झाल्यावर ॐकार जप व प्रार्थना म्हणावी. रविवारी वर्गाला सुटी असते.

दुसऱ्या आठवड्याच्या अभ्यासक्रमाकडे पाहिले तर बहुतेक आसने सोपी व पूर्वतयारीची आहेत. तिसऱ्या आठवड्यात अनेक महत्त्वाची आसने शिकवायची आहेत. त्यासाठी साधकांनी अजिबात गैरहजर राहू नये म्हणून सूचना द्यावी.

पंधराव्या दिवशी पवनमुक्तासन व त्रिकोणासन शिकवायचे आहे. आधी शयनस्थितीतील पवनमुक्तासन शिकवावे. यांत पायांना मिठी मारताना कोपर पकडण्यास सांगावे, म्हणजे पोटावर जास्तीत जास्त दाब येईल. मान वर उचलताना श्वास सोडण्यास सांगावे. त्रिकोणासन शिकविताना त्रिकोण कसा होतो ते दाखवावे. यात विशेषतः मान सरळ ठेवून नजर समोर ठेवावी, जमिनीकडे पाहू नये, म्हणजे त्रिकोण बिघडत नाही, अशी सूचना द्यावी. गुडघ्याचा ९० अंशांचा कोन कायम ठेवून मागील पाय गुडघ्यांत सरळ ठेवावा. सुरुवातीला १०-१५ सेकंद आसनस्थिती ठेवावी. दोन्ही बाजूंनी करून घ्यावे.

सोळाव्या दिवशी विपरीतकरणे व वक्रहस्त भुजंगासन

ही नवीन आसने शिकवायची आहेत. विपरीतकरणीसाठी प्रथम द्विपादउत्तानपादासनाचा सराव घ्यावा. विपरीतकरणीत सर्वांत महत्त्वाची बाब म्हणजे कंबर उचलण्यासाठी पाय प्रथम डोक्याच्या दिशेने घ्यावेत, म्हणजे कंबर उचलली जाते. कंबर उचलली गेली की लगेच हाताने कमरेच्या हाडाला पकडावे व हातावर शरीराचा भार घेऊन पाय हळूहळू वर सरळ करावेत. कोपर जास्तीतजास्त शरीराजवळ ठेवावेत, म्हणजे हातांना लवकर कळ लागत नाही. हे आसन बाजूने दाखविल्यास अधिक चांगले समजते. पायाचा शरीराशी ९० अंशांचा कोन करण्यास सांगावे व तसे दाखवावे. हे आसन दाखवून वर्णन करताना वेळ लागतो, व इतका वेळ शिक्षकमित्र आसन ठेवू शकणार नाही, यासाठी वर्णन करताना नकळत पाय पकडून वर्णन करावे, म्हणजे शिक्षकमित्र दमत नाही. पायांचा कंप होऊ देऊ नये व शिक्षकाचेच पायांना कंप सुटला असे होऊ नये, म्हणून पायांना आधार द्यावा. दुसरे आसन सोडताना पाठ व कंबर आपटली जाणार नाही याची दक्षता घेण्याची सूचना द्यावी. विद्यार्थ्यांकडून करून घेताना कंबर उचलण्यासाठी काही मदत करावी लागते. विशेषतः महिला साधकांच्या बाबतीत ही अडचण फार मोठी असते. एकदा कंबर उचलली गेली कि पुढचे काम सोपे होते. मदत करताना शिक्षकाने कंबर उचलण्याचा भार घेऊ नये. विशिष्ट पद्धतीने कंबर उचलण्यासाठी मार्गदर्शन करावे. द्विपादउत्तानपादासनाची स्थिती घेतली की शिक्षकाने एका हाताने पावले पकडावीत व ती डोक्याचे दिशेने आणत असताना थोडा जोर देऊन कंबर उचलण्यास सांगावी. डोके उचलू देऊ नये. एकदा कंबर उचलली गेली की लगेच हातांनी कमरेच्या हाडाला पकडून शरीराचा भार पेलण्यास सांगावे. भार पेलल्याचे लक्षात आले की आधार काढून पाय जेवढे वर उचलता येतील तेवढेच उचलण्यास सांगावे व तोल सांभाळावा. याप्रमाणे विशेषतः महिलांमध्ये या अवघड आसनांकरिता आत्मविश्वास वाढवावा, त्यांना प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहन द्यावे. हळूहळू त्यांना जमू लागते. मदत लागते म्हणून त्यांना कमी लेखू नये, वा त्याविषयी त्यांच्यात न्यूनगंड येणार नाही याची काळजी घ्यावी. शिक्षकाने सर्वांना प्रोत्साहन देत राहावे. यांना अजिबातच येत नाही किंवा त्रास होत असेल तर करण्यासाठी फार आग्रही असू नये. या आसनानंतर शवासन द्यावे.

वक्रहस्त भुजंगासन हे नवीन आसन विपरीतशयनस्थितीतील आहे. हे आसन शिकविण्याआधी सरलहस्त भुजंगासनाचा सराव घ्यावा. दोन्ही आसनांतील फरक सांगावा. हात कोपरांत सरळ न करता, कोपरांत ९० अंशांचा कोन ठेवून डोके, मान, खांदे, छाती व पोटाचा वरचा भाग उचलण्यास सांगावे. या आसनात सरलहस्त भुजंगासनाप्रमाणे हातावर भार येत नाही, पाठीच्या स्नायूंच्या साहाय्याने शरीर उचलावे लागते. त्यामुळे पाठीचे स्नायू अधिक कार्यक्षम होतात.

दोन्ही आसनांतील ताणांकडे लक्ष एकाग्र करण्याची सूचना द्यावी. नंतर श्वसनाच्या अभ्यासामध्ये भस्त्रिका एकेका नाकपुडीने करायची आहे. नाकपुडी विशिष्ट पद्धतीने बंद करण्यासाठी प्रणवमुद्रा आवश्यक आहे, तिचे प्रात्यक्षिक द्यावे. प्रथम दोन्ही नाकपुड्यांनी भस्त्रिकेचे एक आवर्तन घ्यावे. नंतर प्रत्येक नाकपुडीने एकेक आवर्तन करावे.

सतराव्या दिवशी वज्रासन योगमुद्रा-२ व धनुरासन शिकवायचे आहे, त्याआधी वज्रासन-१ चा सराव करून घ्यावा. वज्रासन योगमुद्रा-२ मध्ये हाताची पद्म मुद्रा करायची आहे, ती सर्वांना नीट दाखवावी. या आसनांत पोटावर अधिक दाब येतो, त्याकडे लक्ष देण्यास सांगावे. यानंतर आकर्ण धनुरासन प्रकार-१ शिकवावा. यामध्ये हाताने अंगठा विशिष्ट पद्धतीने पकडायचा आहे. तर्जनी व मध्यमा या दोन बोटांची आकडी करून त्यांत अंगठा पकडायचा आहे. पकड पक्की ठेवायची आहे. यात उजव्या हाताने डाव्या पायाचा अंगठा पकडून उजव्या कानाच्या दिशेने न्यायचा आहे, यासाठी कोपर मागे व वरच्या दिशेने न्यायचे आहे. कान खाली येण्यासाठी मान वाकवू नये वा फिरवू नये. मान सरळ ठेवून समोर बघण्यास सांगावे. पाय कानाच्या दिशेने नेताना मांडीच्या स्नायूंचे थोडे आकुंचन करून घ्यावे. विपरीत शयनस्थितीतले धनुरासन शिकविण्याच्या आधी भुजंगासन व शलभासनाचा सराव घ्यावा. हे आसन बाजूने जास्त चांगल्या रितीने समजते. हात कोपरांत सरळ ठेवून दोन्ही पायांत थोडे अंतर घ्यायचे आहे. हाताने पाय व पायाने हात खेचण्याची क्रिया यात ठेवायची आहे, हे महत्त्वाचे आहे. यांत विशेषतः मांड्या उचलण्याचा प्रयत्न करायला सांगावे.

अठराव्या दिवशी उत्थित वज्रासन व वीरासन ही नवीन आसने शिकवायची आहेत. उत्थित वज्रासनांत हात मागे टेकवताना बोटे पुढच्या बाजूस ठेवायची आहेत. दंडस्थितीतील वीरासन थोडे तोलात्मक आहे. विशेष दक्षता हात वर घेतल्यानंतर गुडघा ९० अंश कोनात ठेवण्याची महत्त्वाची सूचना द्यायची आहे. हात वर घेताना गुडघा सरळ होण्याची प्रवृत्ति असते. मागे वाकताना मान वाकवून वरच्या दिशेने पाहणे महत्त्वाचे आहे. मागचा पाय सरळ ठेवण्याची सूचना द्यावी. बाजूने हे आसन अधिक चांगले लक्षात येते.

श्वसन प्रक्रियेतील महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे दीर्घश्वसन ४ : ० : ८ या प्रमाणांत घेणे. ४ : ० : ६ हे प्रमाण जमले की, ४ : ० : ८ हे प्रमाण घ्यावे. रेचक अधिक सावकाश करण्याची सूचना द्यावी. शिक्षकाने टाळ्या व अंक लयबद्धतेने द्याव्यात. पूरक-रेचकाच्या सूचना अंक देतानाच सांगाव्यात. २-३ मिनिटे टाळ्या-अंक दिल्यानंतर अंक देणे बंद करावे व टाळ्या द्याव्यात. टाळ्या देत देत इतर सूचना द्याव्यात. समगती, समलय साधण्यास सांगावे. पूरक-रेचक पूर्ण क्षमतेने

करण्यास सांगावे. दमल्यास थांबून संथ श्वसन करण्यास सांगावे. पाच मिनिटे हा अभ्यास घ्यावा. इतर श्वसन प्रकारांचाही सराव घ्यावा.

एकोणिसाव्या दिवशी सर्वांगासन हे योगातील अत्यंत महत्त्वाचे आसन शिकवायचे आहे. यासाठी विपरीतकरणीचा सराव घ्यावा. विपरीतकरणी शिकविल्यानंतर तिचा रोज सराव घेणे आवश्यक आहे. कमीतकमी ४-५ वेळा तरी सराव झालेला असावा. या दोन्ही आसनांत कंबर उचलली जाणे फार महत्त्वाचे असल्याने ती एकदा उचलली जाऊ लागली की पुढचे काम खूपच सोपे होते. सर्वांगासनाचे परिणामांच्या दृष्टीने महत्त्व नीट विशद करावे. विपरीतकरणी व सर्वांगासनातील फरक स्पष्ट करावा. हे आसन बाजूने लवकर लक्षात येते. या आसनांत कंबर उचलली गेल्यानंतर, हातांनी कमरेला आधार न देता बरगड्यांना आधार देऊन पाय सरळ वर करायचे आहेत. खांदे व खालचे शरीर यांचा ९० अंशांचा कोन होतो व जालंधर बंध बांधला जातो, त्यामुळे थायरॉईड व पॅराथायरॉईड ग्रंथींवर दाब येऊन त्यांचे कार्य सुधारते, या मुद्यावर भर द्यावा. आसन सोडताना पाठ, कंबर आपटू नयेत या सूचना द्याव्यात. ज्यांना मदत लागेल त्यांना मदत करावी. हे आसन झाल्यानंतर विरुद्ध ताण देणारे मत्स्यासन करून घ्यावे. प्रात्यक्षिक सर्वांगासन दाखविल्यानंतर लगेच द्यावे. मत्स्यासन, पद्मासन वा मांडी घालून जमत नसेल तर पाय सरळ ठेवून हाताच्या साहाय्याने टाळू टेकविण्यास सांगावे. यातही मत्स्यासनासारखेच विरुद्ध ताण पाठीच्या मणक्यावर येतात. नंतर शवासन द्यावे. सर्वांगासन शिकविण्यास बराच वेळ लागतो व त्यामुळे इतर आसनाचा सराव फारसा होत नाही. या दिवशी पद्मासन योगमुद्रा-२ शिकवावी. हात नाभीजवळ पद्ममुद्रेत ठेवण्यास सांगावे. पद्मासन येत नसल्यास स्वस्तिकासनांत करावे. आधी पद्मासन योगमुद्रा-१ चा अभ्यास करावा.

विसाव्या दिवशी शयनस्थितीतील अनंतासन शिकवायचे आहे. हे थोडे तोलात्मक आसन आहे. एका कुशीवर झाल्यानंतर शरीर एका सरळ रेषेत असणे आवश्यक आहे. पाय वर सरळ करताना तोल सांभाळावा. अंगठा हातात न आल्यास घोटा व पोटरीजवळ पकडण्याची सूचना करावी. पाय गुडघ्यात सरळच ठेवावा.

यानंतर योगातील अत्यंत महत्त्वाचे व पारंपरिक आसन अर्धमत्स्येंद्रासन शिकवायचे आहे. नावाची व परिणामाची पार्श्वभूमी आधीच सांगावी. हे आसन जरा गुंतागुंतीचे आहे. डावा-उजवा थोडा गोंधळ होऊ शकतो, पण वक्रासन-२ हे आसन कळले व सराव केलेला असेल तर एकदम सोपे आहे. यासाठी वक्रासन-२ या आसनाचा सराव वरचेवर घ्यावा. वक्रासन-२ व अर्धमत्स्येंद्रासनामध्ये फरक फक्त एकच आहे व तो म्हणजे सरळ ठेवलेल्या दुसऱ्या पायाची मांडीसारखी घडी घालायची आहे, दुसरा किरकोळ फरक

म्हणजे उभा असलेला पाय दुसऱ्या पायाच्या बाहेर गुडघ्याजवळ ठेवायचा आहे. वक्रासन-२ च्या रचनेमुळे अर्धमत्स्येंद्रासनातील गुंतागुंत खूप कमी झालेली आहे. पाठीचा कणा ताठ ठेवणे, टाचेवर न बसणे, अंगठा न पकडता आल्यास त्याचे विविध पर्याय, डोळे बंद करणे या सूचनांवर भर द्यावा. अंगठा पकडता न आल्यास पाऊल उभे करून अंगठा पकडावा किंवा घोटाजवळ पकडावे. हात अधांतरी न ठेवता कुठेतरी पकडावे हे महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे खांदे व पाठीचा कणा फिरलेल्या-वळलेल्या स्थितीत स्थिर राहतात व हेच महत्त्वाचे आहे. ज्या बाजूने केले आहे त्या बाजूला मान जास्तीतजास्त वळवायची आहे. मात्र मान खाली वाकवू नये. शक्यतो डोळे बंद करण्यास सांगावे. डावा-उजवा हाताचा गोंधळ होऊ नये म्हणून डाव्या बाजूने करताना उजवा हात आधी वर घेण्यास सांगून नंतर डाव्या गुडघ्याला वेढा घालायचा आहे असे सांगावे. दोन्ही बाजूंनी आसन करून घ्यावे.

एकविसावा दिवस सुटीचा आहे. या तिसऱ्या आठवड्यात अनेक महत्त्वाची आसने शिकायची आहेत. याशिवाय झालेल्या आसनांचा सरावपण घ्यावयाचा आहे. आसने अदलून बदलून घ्यावीत. सराव करताना प्रत्येक आसनाचा कालावधी थोडा थोडा वाढवीत राहावे. आसनांच्या स्थिरतेवर जास्त भर द्यावा. आसनांच्या जास्त संख्येपेक्षा अधिक काळ आसन टिकविणे महत्त्वाचे आहे. मग आसने कमी झाली तरी चालेल. स्थिरतेसाठी शरीर शिथिलीकरणाच्या व संथ श्वसनाच्या सूचना सतत देत राहावे. प्रत्येक आसनात विशिष्ट ठिकाणी येणारे ताण प्रयत्नपूर्वक दूर करण्यास सांगावे. चेहऱ्यावरचे ताण निष्कारण असतात, ते दूर करण्यास सांगावे. या आठवड्यात जास्त ताण देणारी आसने असल्याने शवासन / मकरासन वारंवार द्यावे. एकदा प्रगत आसन शिकवून झाले की पूर्वतयारीच्या आसनांचा सराव घेण्याची आवश्यकता नाही. उदा. अर्धमत्स्येंद्रासन शिकवून झाल्यानंतर वक्रासन घेण्याची जरूरी नाही. श्वसनाचा अभ्यास कमीतकमी १० मिनिटे तरी घ्यावा. एखादे आसन कमी केले तरी चालेल, पण श्वसनाच्या अभ्यासांत तडजोड करू नये, उरकून घेऊ नये.

चौथ्या आठवड्यात ४-५ आसने शिकवायची असून बाकीच्या आसनांचा सराव घ्यायचा आहे. या वर्गासाठी जो कालावधी सांगितला आहे, त्या कालावधीपर्यंत आसन स्थिर ठेवता आले पाहिजे. यासाठी प्रभावी शिथिलीकरण व संथ श्वसन आवश्यक आहे. यासाठी आसनस्थिती घेतल्यानंतर डोळे बंद करून शिथिलीकरण करण्यास सांगावे व प्राणधारणा करावी. योगशिक्षकाने प्रत्येक आसनाचा कालावधी सांगावा. कालावधी मोजण्यास सुरुवात झाली आहे अशी सूचना सर्व साधकांनी आसनस्थिती घेतल्यावर द्यावी. कालावधीप्रमाणे झालेल्या व उरलेल्या कालावधीची सूचना द्यावी. अर्ध्या

कालावधीनंतर किती कालावधी झाला ते सांगावे व त्यानंतर किती कालावधी राहिला ते सांगावे. याविषयीच्या अधिक सूचना पूर्ण कालावधीची उजळणीत पाहाव्यात. शिक्षकाने हातात सेकंद काटा असलेले घड्याळ घ्यावे. जास्त कालावधीचे आसन झाल्यानंतर वा अधिक ताण देणाऱ्या आसनानंतर विश्रांती घ्यावी. तसेच त्या आठवड्यात परीक्षेसाठी असणाऱ्या आसनांचा विशेष सराव करून घ्यावा.

बाविसाव्या दिवशी हलासन व आकर्ण धनुरासन-२ ही आसने शिकवायची आहेत. हलासनाच्या आधी सर्वांगासनाचा सराव करून घ्यावा. हलासन बाजूने दाखवावे. पाय खाली आणण्यासाठी अजिबात ताण न घेण्याची सूचना घ्यावी. पाय वर तरंगत असले तरी चालेल, पण पाय दाबून जमिनीवर टेकविण्याचा अजिबात प्रयत्न करू नये. कंबर उचलण्यासाठी जी मदत लागेल तेवढीच मदत करावी. नंतर आपापल्या क्षमतेप्रमाणे करू द्यावे. नंतर शवासन द्यावे. कमरेच्या-मानेच्या स्पाँडीलायटीसचा थोडा जरी त्रास असेल तरी करू नये. प्रौढांनी शक्यतो करू नये अशी स्पष्ट सूचना घ्यावी. या आसनानंतर शवासन करावे.

दुसरे बैठकस्थितीतले आसन आकर्ण धनुरासन हे शिकवावे. मात्र तत्पूर्वी आकर्ण धनुरासन-१ चा सराव घ्यावा. दोन्ही आसनातील फरक सांगावा. हे आसन करण्यास कठीण असले तरी युक्ती सांगितल्यास करण्यास सोपे आहे. जो पाय, तोच हात व तोच कान असे सांगितले की पटकन कळते, म्हणजे डाव्या हाताचा अंगठा डाव्या हाताने पकडून अंगठा डाव्या कानाच्या दिशेने नेण्याचा प्रयत्न करावा. बाकी सर्व सूचना आकर्ण धनुरासन प्रकार-१ प्रमाणेच आहेत.

तेविसाव्या दिवशी शयनस्थितीतील अर्धचक्रासन हे नवीन आसन शिकवायचे आहे. या आसनात पावले जेवढी शरीराच्या जवळ येतील तेवढे आसन करणे सोपे जाते. कंबर वर उचलली की टाचा वर उचलून चवडे आणखी शरीराच्या जवळ आणले की कंबर आणखी वर उचलली जाते व एक पाय सरळ केल्यानंतर तोल सांभाळणे थोडे सोपे जाते व ताणही कमी जाणवतात. चेहऱ्यावरचे ताण कमी करण्यास सांगावे.

चोविसाव्या दिवशी बैठकस्थितीतील उत्थित पद्मासन शिकवावे. यांत शरीर उचलल्यानंतर झोके घेणे टाळावे व स्थिर राहावे. मांड्या उचलत नसतील तर मांड्यांच्या व ओटीपोटाच्या स्नायूंचे आकुंचन करून मांड्या उचलाव्यात. पद्मासन येत नसल्यास हे आसन जमत नाही, यासाठी पद्मासन येणे आवश्यकच आहे. यानंतर मृदंगबंध हे दंडस्थितीतील नवीन आसन शिकवायचे आहे. या आसनात पावले ९० अंशांतून बाहेर वळवून दोन्ही एका रेषेत आणायची आहेत व थोडा तोल सांभाळत हात पुढे घ्यायचे आहेत. गुडघ्यावर येणारे विशिष्ट ताण हे या आसनाचे वैशिष्ट्य आहे.

पंचविसाव्या दिवशी विपरीतशयनस्थितीतील नौकासन शिकवायचे आहे. त्याच्या आधी धनुरासनाचा सराव घ्यावा. दोन्हीतील फरक स्पष्ट करावा. हे आसन अधिक ताण देणारे आहे. शरीराचा वरचा भाग, पाय हे कसलाही आधार न घेता पाठीच्या, मांड्यांच्या-नितंबांच्या स्नायूंच्या साहाय्याने उचलायचे आहेत. हे आसन फार काळ टिकविता येत नाही. ५-१० सेकंद टिकवून २-३ आवृत्त्या घ्याव्यात. नंतर मकरासन द्यावे.

या शेवटच्या आठवड्यात योगशास्त्राचे स्वरूप हे व्याख्यानही ठेवायचे आहे. या आठवड्याच्या सुरुवातीलाच याचे नियोजन करावे. याप्रमाणे साधारण २५ दिवसांत हा अभ्यासक्रम शिकवून पूर्ण करता येतो. शेवटचे ४-५ दिवस आसनांचा पूर्ण कालावधीपर्यंत सराव घ्यावा. परीक्षेच्या आसनावर विशेष भर देऊन जास्तीतजास्त आदर्श स्थितीपर्यंत आणावे. परीक्षेविषयी साधकांना फार ताण देऊ नये. वर्गात करतो तशीच परीक्षेतही आसने सहज करण्याची सूचना घ्यावी.

एक महिन्याचा वर्ग झाला की पुढे काय करावे, सराव कसा करावा, एवढी आसने कशी करायची याविषयक समस्या साधकांपुढे उभ्या राहातात. वर्गशिक्षकाने व संस्थेने विचारविनिमय करून त्यांच्या सरावाची व त्यासाठी शिक्षकाची व्यवस्था करावी. ज्यांना घरी अभ्यास करावयाचा आहे, त्यांच्यासाठी सराव कसा करावा याचे मार्गदर्शनपर व्याख्यान द्यावे. तसेच प्राथमिक योगसाधनामध्ये याविषयी स्वतंत्रपणे मार्गदर्शन करण्यात आले आहे, ते वाचण्यास सांगावे. याहून अधिक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे साधकांना पुढचे प्रगतवर्ग करण्यासाठी प्रोत्साहन देणे आवश्यक आहे. प्रगतवर्गातील प्रक्रिया अधिक उपयुक्त कशा आहेत हे त्यांना समजावून सांगावे. त्याही पुढे जाऊन यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाचा योगशिक्षक पदविका उपक्रम किती उपयुक्त आहे हेपण सांगावे.

४.३ वर्गव्यवस्थापन (अध्ययन प्रक्रिया आणि विद्यार्थी/शिक्षक संबंध)

वर्गनियोजनाचे काम झाले प्रत्यक्ष वर्गाची व्यवस्था कशी असावी याविषयी आपण आता पाहणार आहोत. वर्गव्यवस्थापनासाठीदेखील अनेक जणांची मदत लागते. एक जणच सर्व कामे करू शकणार नाही. एकाच व्यक्तीवर सर्व कामाचा बोजा पडतो. तसेच वर्ग जरी एक असला तरी कामे बहुविध असल्याने अनेक व्यक्ती वा योगशिक्षक लागतात, जेणेकरून वर्ग सुरळीत पार पडतात.

कोणत्याही गोष्टीची उणीव न राहता वर्ग यशस्वीरित्या पार पडतो. योगशिक्षकाच्या जोडीला आणखी मदत करणारे कार्यकर्ते म्हणजे शिक्षकमित्र, वर्गचिटणीस, वर्गसंचालक

व वैद्यकीय मार्गदर्शक प्रत्येकाची काय कामे आहेत ते आपण पाहू या.

वर्गशिक्षक : योगवर्गाचा आधारस्तंभ म्हणजे योगशिक्षक होय. योगशिक्षक कसा आहे यावर वर्गाचे यश अवलंबून आहे. योगशिक्षक कसा असावा, त्याच्या जबाबदाऱ्या कोणत्या, त्या त्याने कशा पार पाडाव्यात याविषयी आपण वेळोवेळी पाहिले आहे. वेगवेगळ्या गोष्टींत त्याची भूमिका काय आहे व ती कशी पार पाडायची आहे हेही आपण पाहिले आहे. शिक्षकाने आपली जबाबदारी व्यवस्थित पार पाडली पाहिजे. एक आदर्श म्हणून तो साधकांच्या मनात उतरला पाहिजे. बोले तैसा चाले त्याची वंदावी पाऊले, असे त्याच्या बाबतीत झाले पाहिजे. साधकांना योगात सतत पुढे जाण्याची प्रेरणा दिली पाहिजे. बाकीच्या गोष्टी आपण इतर प्रकरणांत पाहिल्या आहेतच.

शिक्षकमित्र : योगशिक्षणात योगशिक्षकाला साहाय्य करणे हे शिक्षकमित्राचे महत्त्वाचे काम आहे. वेगवेगळ्या आसन व प्रक्रियांचे प्रात्यक्षिक दाखविणे हे त्याचे महत्त्वाचे काम असते. शिक्षकमित्रही योगशिक्षकाएवढाच तोलामोलाचा असणे महत्त्वाचे आहे. शिक्षकमित्राची भूमिका दुय्यम प्रकारची नसावी. विशेषतः शिक्षकमित्राला आसने करून दाखवायची असल्याने ती त्याला आदर्श स्थितीत करून दाखविणे अपेक्षित आहे. म्हणजे आदर्श आसन कसे असते हे साधकांना कळेल व त्या दृष्टीने साधकांचे प्रयत्न होतात. म्हणून योगशिक्षकाने आदर्श आसने करणाऱ्या शिक्षकमित्राची निवड करावी. आसने दाखवितानाही त्याच्या आसन घेण्याच्या-सोडण्याच्या हालचाली सावकाश, नियंत्रित, लयबद्ध व साधकांना समजतील अशा हव्यात. योगशिक्षक ज्या सूचना देतील, त्याप्रमाणे त्याची कृती झाली पाहिजे. विशेषतः कसे करू नये, हे दाखविताना शिक्षक व शिक्षकमित्र यांचा समन्वय चांगला राहिला पाहिजे. योगशिक्षकाने या गोष्टी व अन्य काही गोष्टींची चर्चा वर्गावर जाण्या आधीच करावी, म्हणजे प्रात्यक्षिक दाखविताना गोंधळ होत नाही. दोघांत चांगला समन्वय असल्याचे दिसून येते. शिक्षकमित्राचे योगशिक्षक काय शिकवितो आहे यावर बारीक लक्ष असावे म्हणजे आपणांस काय, कधी करायचे आहे हे लक्षात येते. योगशिक्षकाबरोबरच त्याने पूर्णवेळ राहावे. मध्येच वर्ग सोडून जाऊ नये. एवढेच नाहीतर वर्गशिक्षक एखाद्या दिवशी आला नाही, तर वर्ग घेण्याची जबाबदारी त्याने पार पाडली पाहिजे.

शिक्षकमित्राचे दुसरे महत्त्वाचे काम म्हणजे साधकांच्या आसन दुरुस्त्या करणे. वर्गात साधकांवर पूर्ण लक्ष ठेवून त्यांच्या दुरुस्त्या करणे महत्त्वाचे आहे. जवळ जाऊन सूचनेचे वा कृतीने दुरुस्ती करावी. त्यामुळे योगशिक्षकाचे काम सोपे होते व एकाच वेळी सर्वांकडे दोघांना लक्ष देता येते.

वैयक्तिक लक्ष देता येते, त्यामुळे योगाभ्यास व्यवस्थित होतो.

आणखी महत्त्वाची गोष्ट ती म्हणजे योगशिक्षकाच्या शिकविण्यामध्ये ढवळाढवळ करू नये, मध्ये बोलू नये, काही मतभेद असल्यास त्याची चर्चा वर्गात न करता वर्ग संपल्यावर करावी. वर्गात सर्व गोष्टी एकवाक्यतेने व्हाव्यात. योगशिक्षकानेही शिक्षकमित्राशी चांगले संबंध ठेवून सहकार्य करणे तवढेच महत्त्वाचे आहे. शिक्षकमित्राची भूमिका शिक्षकाने गौण मानू नये. तोही आपल्या तोडीचाच आहे अशी भावना ठेवावी.

वर्गचिटणीस : वर्गातील योगशिक्षणाव्यतिरिक्तही वर्गविषयक अनेक कामे असतात. ती जबाबदारी वर्गचिटणिसाची असते. वर्गावर लागणारे प्रवेशअर्ज आणून देणे, ते भरून घेऊन जमा करणे, फी जमा करून त्याची पावती देणे ही कामे वर्गचिटणिसाने करावयाची आहेत. वर्गावर लागणाऱ्या काही अन्य वस्तू उदा. खडू, अगरबत्ती, टाईमर, इत्यादी वस्तूसाठी खर्च करण्याची जबाबदारी त्याची असते. तसेच उद्घाटन, समारोपाची व्यवस्था करणे, त्यासाठी लागणाऱ्या नारळ, शाल, इत्यादी वस्तूसाठी लागणाऱ्या खर्चाचा हिशोब ठेवणे संस्थेचा प्रतिनिधी म्हणून त्याचे काम आहे. तसेच झालेल्या खर्चाच्या पावत्या गोळा करून त्या संस्थेच्या कार्यालयात देणे, वर्गाचा हिशोब देणे ही त्याची कामे आहेत. संस्थेचे विक्री साहित्य वर्गावर नेऊन ते विकणे, त्याचा हिशोब कार्यालयात देणे हीपण चिटणिसांची कामे आहेत.

वर्गावर येणाऱ्या साधकांचे हजेरीपत्रक बनवून हजेरी घेणे फार महत्त्वाचे आहे. प्रार्थनेनंतर वर्गचिटणिसाने हजेरी घ्यावी. हजेरीपत्रकांत साधकांच्या नावासमोरच त्याचा संपर्क क्रमांक फोननंबर लिहावा. एखादा साधक २-४ दिवस वर्गावर आला नाही तर फोन करून त्याची चौकशी करावी. विद्यार्थ्यांची नावे कळावीत म्हणून रोज हजेरी घेणे आवश्यक आहे.

वर्गाचा संपूर्ण अहवाल तयार करणे हेही वर्ग चिटणिसाचे काम आहे. अहवालात वर्गासंबंधी सर्व तपशील लिहायचा आहे. वर्गाचा कालावधी दिवस व दिनांक, स्थान, वर्गाचा प्रकार, शिक्षक, शिक्षकमित्र, साधकांची नावे, त्यांचे प्रवेशअर्ज, जमा फी, वर्गावर झालेला खर्च, पावत्यांसहित वर्गासाठी सहाय्य करणे, अन्य कार्यकर्ते, वर्गाच्या उद्घाटन व समारोपाला आलेल्या पाहुण्यांची नावे, वर्गाला भेट देणाऱ्या व्यक्तींची नावे, इ. तपशील त्यात असावा. संस्थेचा इतिहास व प्रगती, कार्ये, इत्यादींच्या दृष्टीने हे अहवाल फार महत्त्वाचे आहेत. शिवाय पुढील कार्यक्रम नियोजनासाठीही या तपशिलाचा खूप उपयोग होतो. वर्गचिटणीस हा कुशल योगशिक्षकही असावा, म्हणजे तो वेळ पडल्यास योगशिक्षक वा

शिक्षकमित्राचीही भूमिका पार पाडू शकतो. संस्थेच्या दृष्टीने योगचित्‌णीसाचे कामसुद्धा फार महत्त्वाचे आहे.

वैद्यकीय मार्गदर्शक : योग ही शारीरिक व मानसिक स्तरावर करण्याची प्रक्रिया आहे. तसेच योगाची व्याप्ती प्रचंड आहे. अनेक प्रकारची आसने, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया योगात शिकविल्या जातात. मात्र त्या सर्वांना सारख्याच रितीने लागू पडतील याची खात्री देता येणार नाही. शिवाय प्रत्येक साधकाची प्रकृती, त्याला असल्याच काही व्याधी याप्रमाणे प्रक्रियांचे चांगले वाईट परिणाम होऊ शकतात. साधकांना काय त्रास आहे याचा तपशील त्याने प्रवेश अर्जावर लिहायचा आहे व एखाद्या वैद्यकीय अधिकाऱ्याने त्याचा अभ्यास करून कोणाला कोणती प्रक्रिया करावयाची नाही याचा सल्ला आधीच देणे आवश्यक आहे. तसेच योगशिक्षक व शिक्षकमित्र यांनाही त्याबाबत दक्ष राहण्यास सांगावे. अर्थात या वैद्यकीय अधिकाऱ्यालाही योगाचे ज्ञान खोलात असणे आवश्यक आहे. प्रक्रियांचे शरीरावर काय परिणाम होतात हे त्याला माहित असणे आवश्यक आहे व त्याचा त्याला प्रत्यक्ष अनुभवही असावा. विशेषतः विशिष्ट व्याधी योग वैद्यकीय सल्ल्याची आवश्यकता खूप असते.

काही साधकांची प्रत्यक्ष तपासणीही करावी लागते व त्यांनी कोणती प्रक्रिया करावी, कोणती न करावी याचे मार्गदर्शन वैद्याने करावे. काही वेळा प्रक्रिया करताना साधकांना त्रास होऊ शकतो, त्या वेळी वैद्यकीय मार्गदर्शन केले तर साधकांना खूप दिलासा मिळतो. साधकांचा आत्मविश्वास वाढू शकतो. वर्गावर वेळोवेळी आहार व आरोग्य याविषयी त्याने मार्गदर्शन करावे. विशेषतः आहाराच्या बाबतीत चुकीच्या गोष्टी काय आहेत काय नाहीत याविषयी वरचेवर सांगत जावे.

४.४ शैक्षणिक साहित्य व परिणामकारक उपयोग (शिक्षण साहित्य)

शिक्षण ही प्रक्रिया विद्यार्थी व गुरू यांच्यामधील ज्ञानाच्या देवाण-घेवाणीची प्रक्रिया आहे. विद्यार्थी व गुरू यांच्याशिवाय ही प्रक्रिया पुढे जात नाही. गुरूकडून शिष्याकडे ज्ञानाचा प्रवाह वाहत असतो. गुरू वाणी व कृती यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्याला ज्ञान देत असतो आणि विद्यार्थी कान व डोळे यांच्या माध्यमातून ते स्वीकारत असतो. गुरूची वाणी व कृती आणि विद्यार्थ्यांचे कान व डोळे या निसर्गतः लाभलेल्या गोष्टी आहेत. पूर्वी ऋषीमुनींच्या आश्रमात जाऊन ज्ञानार्जन होत असे. आज परिस्थिती बदललेली आहे. विज्ञानाची प्रचंड प्रगती झाली आहे. आता तर कॉम्प्युटरचे युग आहे. घर बसल्या सर्व विषयांच्या ज्ञानाचे भंडार खुले होते. मात्र माहितीचा कितीही खजिना पुढ्यात

असला तरी गुरूशिवाय ज्ञान होत नाही, ते आतपर्यंत पोहोचत नाही.

आजची दुसरी समस्या म्हणजे हजारोंच्या संख्येने असणारे विद्यार्थी व त्यांच्या जेमतेम एक टक्का ज्ञान देणारे शिक्षक अशी परिस्थिती आहे. तरीसुद्धा कोणालाही ज्ञानापासून वंचित ठेवता येत नाही. पूर्वी आश्रमात एक गुरू, ५-७ शिष्य असे असायचे. त्यातील काही ज्ञान एकाला एक या पद्धतीने दिले जात होते. कालांतराने विद्यार्थ्यांची संख्या वाढत गेली. अनेक वर्षांपासून चालत आलेले, परिणामकारक असणारे साधन म्हणजे खडू-फळाच होय. खडू-फळा तसा आजही अनिवार्य आहे. विशेषतः खेड्यापाड्यात इतर साधने उपलब्ध नसल्याने तेच महत्त्वाचे माध्यम ठरत आहे. किंबहुना शहरांतील शाळांमध्ये सुद्धा खडू-फळा हे साधन अजूनही परिणामकारक आहे. खडू-फळा हे तसे सुटसुटीत साधन असून त्यासाठी पैसा नगण्य लागतो, त्यामुळे परवडणारे आहे.

गेल्या २०-२५ वर्षांपासून प्रोजेक्टरचा वापर होऊ लागला आहे. पारदर्शक कागदावर थोडक्यात मजकूर लिहून ते पडद्यावर दाखविले जाते. हेही फार उपयुक्त माध्यम आहे. शिक्षकाला मुद्दे लक्षात न ठेवता, काहीही न विसरता विषय व्यवस्थित समजावून सांगता येतो. मात्र यासाठी प्रोजेक्टर व लाईटची आवश्यकता असते, हे दोन्ही असतील तर त्याचा उपयोग परिणामकारक ठरतो. रंगीत आकृत्या, अक्षर पारदर्शक पेपरवर झेरॉक्स केली तर ते अधिक चांगला परिणाम करून जाते. या पारदर्शिका सर्वांना वापरता येतात. सुरुवातीला थोडे अवघड जाते मात्र विषयाचा प्रवाह एकसारखा चालू राहतो. हा प्रत्येक प्रशिक्षण केंद्रात असणे ही काळाची गरज झाली आहे. यासाठी आठ-दहा हजाराचा खर्च सोसावा लागतो.

एलसीडी प्रोजेक्टर : ची सुधारित आवृत्ती म्हणजे : होय. कॉम्प्युटर मध्ये माहिती भरून त्याची सी.डी. केली जाते किंवा मध्ये तयार करून मग : प्रोजेक्टरच्या सहाय्याने पडद्यावर दाखविता येते. हेही एक प्रभावी साधन आहे. मात्र ते सगळीकडे उपलब्ध असेलच असे नाही. शिवाय याचा खर्चपण खूप असतो. प्रक्षेपण करण्यासाठी कॉम्प्युटरचे विशेष तांत्रिक ज्ञान असणे आवश्यक आहे. ज्यांना हे ज्ञान नाही त्यांच्यासाठी याचा फारसा उपयोग नाही. मात्र तांत्रिक भागाचे काम दुसऱ्यावर सोपवून तयार करता येते. त्यावर शिक्षक बोलू शकतो.

पुस्तके : पुस्तके, हस्तलिखिते ही ज्ञानार्जनाची पारंपरिक माध्यमे आहेत. हजारो वर्षांपूर्वीचे ज्ञान हे लिखित स्वरूपात टिकविण्याचे प्रभावी साधन म्हणजे पुस्तक होय. पूर्वी भुजपत्रावर लिहिले जायचे. त्यांची जपणून फार काळजीपूर्वक करावी लागत असे. नंतर कागदाचा शोध लागल्यानंतर लिहिण्यासाठी

शाईचा उपयोग सुरू झाला. त्यानंतर मुद्रण तंत्रज्ञान विकसित झाले व पुस्तकांची छपाई सुरू झाली. पुस्तक आजही ज्ञानाचे फार प्रभावी साधन आहे. पुस्तकामुळे ज्ञानाला विशिष्ट चौकट दिली जाते. त्यामुळे शिकविणे, शिकणे हे सोपे जाते. पुस्तक हाताशी असल्याने ते केव्हाही वाचता येते. शिक्षकाने ज्ञान देण्याचे आधी व नंतर ते वाचता येते. त्यामुळे ज्ञान अधिक पक्के होते. विद्यार्थी हुशार असेल तर केवळ पुस्तकांच्या माध्यमातून त्याला ज्ञान ग्रहण करता येऊ शकते. कोणत्याही शिक्षण पद्धतीत आज पुस्तकाची अनिवार्यता कायमच आहे.

तक्ते : काही गोष्टी कितीही चांगल्या वर्णन करून सांगितल्या तरी त्याचे चित्र मनात साकार होईलच असे नाही. यासाठी चित्ररूपात समोर प्रात्यक्षिक झाले तर, ते फारच प्रभावी ठरते. डोळ्यांनी पाहिजे त्या विषयाचे ८० टक्के ज्ञान होते. योगामध्ये आसनाची चित्रे पाहिली की न सांगता आसन कसे करता येऊ शकेल याचे ज्ञान साधकांना होऊ शकते. शिक्षकाचे सांगण्याचे कष्टही कमी होतात. साधकांच्या डोळ्यांपुढे सतत विषयाचे चित्र उभे राहते. हल्ली अनेक आसनांची छापील चित्रे बाजारात उपलब्ध असतात. त्यामुळे बरेचसे काम सोपे होते. तसेच शरीरशास्त्रासारख्या विषयासाठी तर तक्ते किंवा छापील आकृत्याच उपयुक्त ठरतात. त्यामुळे विषय शिकविण्यामध्ये व समजण्यामध्ये अधिक स्पष्टता येते. रंगीबेरंगी चित्रे असली तर ते अधिक आकर्षक होते. चित्रातील भेद अधिक चांगले स्पष्ट होतात. तक्ते, चित्रे, नकाशे हॉलमध्ये लावून ठेवले तर विद्यार्थी हे सतत बघत राहतात व त्यामुळे लक्षात ठेवणे पण सोपे जाते. चित्रांवरून विद्यार्थ्यांमध्ये चर्चाही होते, व ती आणखी उपयुक्त ठरते. चित्रे फळ्यावरसुद्धा काढता येतील. पण त्यात वेळ पण वाया जातो आणि तेवढा रेखीवपणा व सुबकपणा येत नाही. अंगप्रत्यंगाची स्पष्टता नीट येत नाही. प्रत्येक वेळी आकृती काढण्यात वेळ जातो. तक्ते वगैरे आणले तर ते कायमचे राहतात.

दृक् श्राव्य चित्रपट : हे अतिशय आधुनिक तंत्र आहे. जे शिकवायचे, दाखवायचे व सांगायचे आहे त्याचे चित्रीकरण केले की झाले. ते फक्त पाहावे व ऐकावे. मात्र विद्यार्थ्याला त्याविषयी चर्चा करता येत नाही, शंका विचारता येत नाही. या सीडी वापरणे हे फार कंटाळवाणे पण आहे. यांना दूरशिक्षण घ्यायचे आहे, जेथे शिक्षकांची व्यवस्था नाही, तेथे हे माध्यम उपयोगी पडते. मात्र याचा प्रभाव तसा कमीच असतो. विषयाचे ज्ञान होईलच असे नाही. मात्र यांचे आकलन चांगले आहे, अभ्यास चांगला आहे, त्यांच्यासाठी हे माध्यम म्हणजे फार चांगली सोय आहे.

स्वयं-अध्ययन पुस्तिका : मुक्त विद्यापीठाच्या अभ्यासक्रमांत या पुस्तिकांचा वापर केला जातो. पाठ्यपुस्तकासारखेच लिखाण असलेले पुस्तक असते. आधी

विषयाचे टप्प्याटप्प्याने ज्ञान दिले जाते. त्याचा एक भाग पूर्ण झाला की त्याचा शेवटी संक्षिप्त गोषवारा दिला जातो. तेवढ्याच भागावर प्रश्नही विचारले जातात. ते विद्यार्थ्यांनी सोडवून अभ्यास अधिक पक्का करायचा आहे. प्रश्नांची उत्तरेपण त्यात दिलेली असतात. त्या उत्तरांबरोबर विद्यार्थ्यांनी लिहिलेल्या उत्तरांची स्वतःच पडताळणी करून स्वतःचे स्वतःच मूल्यमापन करायचे आहे. प्रश्नसंचही दिलेले असतात. ते त्याने सोडवून त्याविषयी अधिक मार्गदर्शन घेण्याची सुविधा उपलब्ध करू दिलेली असते.

व्हर्च्युअल लर्निंग क्लास : हे सर्वांत आधुनिक परिणामकारक तंत्रज्ञान असून विशेषतः दूरशिक्षण क्षेत्रात त्याचा फार मोठा उपयोग होत आहे. यामध्ये मानवनिर्मित उपग्रहांचा उपयोग केला जातो. एखाद्या विषयातील नामवंत तज्ज्ञांचे भाषण आयोजित केले जाते. ते उपग्रहाद्वारे प्रसारित केले जाते. जेथे जेथे शिक्षण केंद्र असतील तेथे विद्यार्थी जमा होतात व पडद्यावर ते भाषण समोरच बसून ऐकू शकतात. याच पद्धतीने त्या तज्ञाशी चर्चा, प्रश्नोत्तरे होऊ शकतात. तज्ज्ञ सर्वांना दिसतात. प्रश्नकर्ता तज्ज्ञाला दिसत नाही मात्र त्याचा आवाज तज्ज्ञाला ऐकू येतो. त्यामुळे प्रश्नांची उत्तरे तज्ज्ञ देऊ शकतो. तज्ज्ञाच्या ज्ञानाचा फायदा अनेक जणांना एकाच वेळी होऊ शकतो. याचा खर्च खूप असतो, पण विद्यापीठांना सरकारच्या मदतीने ही सोय संस्थेत उपलब्ध करता येते. विद्यार्थ्यांवर खर्चाचा बोजा पडत नाही. मात्र विद्यार्थ्यांनी त्यावेळी संस्थेत जाणे गरजेचे आहे. राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय मान्यता मिळविलेल्या तज्ज्ञांचा लाभ सहजासहजी च्या माध्यमातून मिळू शकतो.

वर सांगितलेली सर्वच माध्यमे चांगली आहेत. प्रत्येकांत काही ना काही उणिवा आहेतच. आपल्याला फायदेशीर व सहज उपलब्ध कोणते आहे याचा विचार करून ते ते माध्यम निवडावे. खर्चाचा ताळमेळही घालावा लागतो. सर्व दृष्टीने साधक बाधक विचार करून विद्यार्थ्यांपर्यंत जास्तीतजास्त ज्ञान कसे पोहोचेल, यासाठी शिक्षकाने आपले कौशल्य पणाला लावावे. अर्थात माध्यमे कितीही असली तरी ज्ञान समर्थपणे देणारा शिक्षकच अधिक महत्त्वाचा आहे. सगळी माध्यमे आहे पण शिक्षकाला ज्ञानच देता आले नाही तर त्याचा काहीच उपयोग नाही. दुसरी सर्व माध्यमे चांगली, ज्ञानदान करणारे शिक्षक चांगले पण विद्यार्थ्यांची ग्रहणक्षमता कशी आहे त्यावरसुद्धा सर्व यश अवलंबून आहे. एक मात्र नक्की की ही माध्यमे विद्यार्थ्यांची ग्रहणक्षमता वाढविण्यासाठी मदत करतात. याशिवाय विद्यार्थी योगाचे असल्याने त्यांच्या बौद्धिक पैलूंचा विकास होत असतो. शिक्षण माध्यमे, शिक्षक व विद्यार्थी यांचा त्रिवेणी संगम जर चांगला जमला तर एकूण शिक्षणाचा दर्जा खूपच उंचावेल हे मात्र नक्की आहे.

४.५ पुनरावलोकनासाठी प्रश्न

- (०१) नवीन प्रक्रिया शिकविण्याचे टप्पे सांगा. थोडक्यात वर्णन करा.
- (०२) नवीन आसन करवून घेण्याआधी फायदे दक्षता कां सांगावेत?
- (०३) नवीन आसन किती वेळा करून दाखवावे आणि कां?
- (०४) नवीन आसन २ वेळा कां करून घ्यावे?
- (०५) योग प्रक्रिया सरावांचे विविध प्रकारांचे वर्णन करा.
- (०६) वर्गात चुकांची दुरूस्ती कशी कराल? ते करतांना कोणत्या गोष्टींची दक्षता घ्याल?
- (०७) रोज किती आसने शिकवावीत? कां?
- (०८) ॐ, शेवटची प्रार्थना, ३ आसने, प्राणायाम याबाबत तडजोड कां करू नये?
- (०९) पूर्व तयारीच्या आसनांची उजळणीत कशी सूचना द्याल.
- (१०) नवीन उजळणीत कोणती गोष्ट टाळावी?

- (११) पूर्ण कालावधीचे महत्त्व काय?
- (१२) पूर्व तयारीचे आसन कधी करावे?
- (१३) पूर्ण कालावधीच्या/पूर्व तयारीच्या सूचना कशा द्याल?
- (१४) योगाभ्यासात दृक्श्राव्य माध्यमाचे महत्त्व सांगा?
- (१५) योगशिक्षणात कोणत्याही २ महत्त्वाच्या माध्यमांचे वर्णन करा.
- (१६) व्ही. एल. सी. म्हणजे काय? त्याचा कसा उपयोग होतो?
- (१७) योग वर्गात योगाभ्यास शिकवितांना कोणकोणत्या गोष्टींचा विचार करणे आवश्यक आहे? कां?
- (१८) योग वर्गात प्राणायाम १ महिन्यात कसा शिकवाल?
- (१९) आसने शिकवितांना प्राधान्य कोणत्या आसनांना द्याल?
- (२०) योगाभ्यास मानसिक पातळीवर येण्यासाठी काय कराल?
- (२१) योग वर्गाचा समारोप कसा कराल?

Website : <http://ycmou.digitaluniversity.ac>