

**“Aim, Objectives and Scope of Yoga in Human Life”**

योग हा भारतीय संस्कृतीचा अमूल्य वारसा आहे. "योग" हा शब्द संस्कृतमधील "युज" या धातूपासून बनलेला आहे, ज्याचा अर्थ जोडणे, एकत्र आणणे किंवा एकात्म करणे असा होतो. योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्म्याचा समतोल साधणारी एक अद्वितीय जीवनपद्धती आहे. प्राचीन ऋषि-मुनींनी आत्मसाक्षात्कार व मानसिक स्थैर्य प्राप्त करण्यासाठी योगाचा अभ्यास केला. आजच्या आधुनिक काळात, जिथे ताणतणाव, असंतुलन आणि अस्वास्थ्य वाढले आहे, तिथे योग एक प्रभावी उपाय म्हणून पुन्हा उदयास आला आहे.

योग केवळ व्यायाम नाही, तर संपूर्ण जीवन जगण्याची कला आहे — जी शरीराला तंदुरुस्त, मनाला शांत आणि आत्म्याला समाधानी ठेवते. योगाच्या माध्यमातून मनुष्य स्वतःशी आणि निसर्गाशी सुसंवाद साधतो. त्यामुळे योगाचे उद्दिष्ट, हेतू आणि कार्यक्षेत्र हे अत्यंत विस्तृत आहे.

**१. योगाचे उद्दिष्ट (Aims of Yoga)**

योगाचे मुख्य उद्दिष्ट म्हणजे मानवाच्या सर्वांगीण विकासासाठी शरीर, मन आणि आत्म्याचा समन्वय साधणे. योग केवळ शारीरिक स्वास्थ्यापुरता मर्यादित नाही; तो मानसिक, भावनिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक विकासावरही भर देतो.

**(अ) शारीरिक स्वास्थ्याचे उद्दिष्ट**

योगाचा प्राथमिक हेतू म्हणजे शरीर निरोगी ठेवणे. विविध आसनांमुळे शरीरातील स्नायू, सांधे आणि अंतर्गत अवयव कार्यक्षम राहतात. श्वसनक्रियेचा (प्राणायामाचा) सराव केल्याने फुफ्फुसांची क्षमता वाढते, रक्ताभिसरण सुधारते आणि शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकले जातात.

योगाचा नियमित सराव केल्यास —

- लवचिकता (Flexibility) वाढते
- रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत होते
- पचनक्रिया सुधारते
- झोप उत्तम लागते
- शरीर सुदृढ आणि ऊर्जावान राहते

**(ब) मानसिक आणि भावनिक स्थैर्याचे उद्दिष्ट**

योगाचे आणखी एक महत्त्वाचे उद्दिष्ट म्हणजे मनावर नियंत्रण ठेवणे आणि भावनिक संतुलन साधणे. ध्यान, प्राणायाम आणि मंत्रजपाद्वारे मनाची एकाग्रता वाढते, ताणतणाव कमी होतो आणि मन शांत राहते.

आजच्या व्यस्त जीवनशैलीत लोकांना चिंता, नैराश्य आणि मानसिक थकवा जाणवतो. योग या सर्व समस्यांसाठी नैसर्गिक औषध आहे. तो मनुष्याला आत्मविश्वास, सकारात्मक विचारसरणी आणि आनंदी मनोवृत्ती देतो.

**(क) आत्मसाक्षात्काराचे उद्दिष्ट**

योगाचा सर्वोच्च उद्देश म्हणजे **आत्मज्ञान प्राप्त करणे**. पतंजली योगसूत्रांनुसार, “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” — म्हणजेच योग म्हणजे मनाच्या वृत्तींचा निरोध होय.

जेव्हा मन शांत, निर्मळ आणि एकाग्र होते तेव्हा मनुष्य स्वतःच्या आत्म्याशी एकरूप होतो. या अवस्थेला **समाधी** म्हणतात.

**(ड) सामाजिक आणि नैतिक विकासाचे उद्दिष्ट**

योग केवळ वैयक्तिक साधनेपुरता मर्यादित नाही; तो समाजातील शांतता, प्रेम आणि एकता निर्माण करण्यासाठीही उपयुक्त आहे. योगाचे यम-नियम (नैतिक मूल्ये) समाजात सौहार्द, सहकार्य आणि शिस्त वाढवतात.

**(ई) आध्यात्मिक प्रगतीचे उद्दिष्ट**

योग साधकाला भौतिक जीवनापासून परमार्थिक जीवनाकडे नेतो. तो अहंभाव, लोभ आणि द्वेष यांपासून मुक्त करतो. या मार्गाने साधक **मोक्ष**, म्हणजेच जन्म-मरणाच्या चक्रातून मुक्ती प्राप्त करतो.

**२. योगाचे हेतू (Objectives of Yoga)**

योगाचे उद्दिष्ट जरी व्यापक असले तरी त्याची काही विशिष्ट हेतूंसह व्यावहारिक रूपे खालीलप्रमाणे मांडता येतात —

**(१) शारीरिक तंदुरुस्ती साध्य करणे**

योगाचा उद्देश शरीराची पूर्ण कार्यक्षमता टिकवून ठेवणे हा आहे. विविध आसनांमुळे शरीरातील प्रत्येक भाग सक्रिय राहतो, रक्ताभिसरण योग्य होते, आणि स्नायू व सांधे निरोगी राहतात.

**(२) मानसिक आरोग्य सुधारणे**

योग मानसिक आरोग्य सुधारतो. ध्यान व प्राणायाम मनातील अस्थिरता कमी करून शांतता देतात. विद्यार्थी, खेळाडू किंवा तणावग्रस्त व्यक्तींसाठी योग हे सर्वोत्तम मानसिक शांतीचे साधन आहे.

**(३) आत्मनियंत्रण विकसित करणे**

योगाद्वारे मनुष्य आपल्या इच्छांवर, भावना आणि वर्तनावर नियंत्रण ठेवायला शिकतो. हे आत्मनियंत्रण म्हणजेच **संयम**, जो जीवनात यशस्वी होण्यासाठी अत्यावश्यक आहे.

**(४) समाजशीलता आणि मानवतेची भावना वाढवणे**

योगाने "वसुधैव कुटुंबकम्" या तत्त्वाची जाणीव होते. योग साधक समाजातील सर्व लोकांशी सौहार्दाने वागतो, दया, करुणा आणि परोपकाराचे मूल्य जोपासतो.

**(५) आत्मजागरूकता आणि आत्मविकास**

योग आत्मपरिक्षणाचा मार्ग आहे. तो आपल्याला स्वतःच्या विचारांची, कृतींची आणि भावना समजून घेण्यास मदत करतो. ही आत्मजागरूकता आत्मविकासासाठी अत्यंत महत्त्वाची ठरते.

(६) पर्यावरणाशी सुसंवाद राखणे

योग निसर्गाशी एकात्मता साधण्याचा संदेश देतो. तो मानवाला पर्यावरणाचे रक्षण, स्वच्छता, आणि संतुलन राखण्याची जाणीव करून देतो.

३. मानवजीवनातील योगाचे कार्यक्षेत्र (Scope of Yoga in Human Life)

योगाचे कार्यक्षेत्र अत्यंत व्यापक आहे. तो केवळ धार्मिक साधना किंवा व्यायाम न राहता शिक्षण, आरोग्य, क्रीडा, सामाजिक जीवन आणि व्यावसायिक क्षेत्रातही महत्त्वाची भूमिका बजावतो.

(अ) शिक्षण क्षेत्रात योग

आजच्या शिक्षणव्यवस्थेत योग हा अभ्यासक्रमाचा एक आवश्यक घटक बनला आहे. शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये योगाचा समावेश विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी करण्यात आला आहे.

योग शिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये —

- एकाग्रता वाढते
- स्मरणशक्ती सुधारते
- शिस्त आणि नैतिकता विकसित होते
- परीक्षेतील ताणतणाव कमी होतो

(ब) आरोग्य क्षेत्रात योग

योगाने हजारो रोगांवर उपचार शक्य झाले आहेत. हृदयविकार, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, स्थूलता, निद्रानाश, चिंता यांसारख्या आजारांवर योग प्रभावी ठरतो.

आधुनिक वैद्यकशास्त्र योगाला complementary therapy म्हणून स्वीकारते. "Medical Yoga" हा एक स्वतंत्र उपचारविषय झाला आहे.

(क) क्रीडा क्षेत्रात योग

खेळाडूंसाठी योग अत्यंत उपयुक्त आहे. आसनांमुळे शरीरातील लवचिकता आणि सहनशक्ती वाढते, तर ध्यानामुळे एकाग्रता आणि आत्मविश्वास वाढतो. योगाचा समावेश खेळाडूंच्या प्रशिक्षणात केल्याने त्यांचा कार्यप्रदर्शन स्तर उंचावतो.

(ड) सामाजिक क्षेत्रात योग

योग समाजातील शांती आणि एकात्मतेसाठी प्रभावी साधन ठरतो. सामूहिक योगशिबिरे, आंतरराष्ट्रीय योगदिन आणि आरोग्य मोहीमा समाजात आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण करतात.

(ई) व्यावसायिक क्षेत्रात योग

आज अनेक लोक कॉर्पोरेट योग, ऑफिस योगा सेशनस, किंवा स्ट्रेस मॅनेजमेंट योगा च्या माध्यमातून ताण कमी करत आहेत. यामुळे उत्पादकता, निर्णयक्षमता आणि कामावरील समाधान वाढते.

#### (फ) आध्यात्मिक क्षेत्रात योग

योग साधकाला आत्मशुद्धी, संयम आणि समाधीच्या अवस्थेकडे नेतो. तो जीवनातील दुःख, राग, आणि मोह या सर्वांचा अंत करून अंतःशांती देतो.

#### ४. निष्कर्ष (Conclusion)

योग हा केवळ व्यायाम नाही, तर **जीवन जगण्याची संपूर्ण शास्त्रीय पद्धत** आहे. त्याचे उद्दिष्ट शरीर आणि मन दोन्ही संतुलित ठेवणे, आत्मसाक्षात्कार साध्य करणे आणि मानवाला शांतीकडे नेणे हे आहे.

आधुनिक समाजात योगाची गरज अधिक तीव्रतेने जाणवते कारण आधुनिक जीवनशैलीत ताण, प्रदूषण आणि अस्वास्थ्य वाढले आहे. योग या सर्वांवर उपाय म्हणून कार्य करतो. शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक शांती, सामाजिक सौहार्द आणि आध्यात्मिक उन्नती — या सर्वांचा संगम म्हणजे योग.

म्हणूनच, **योग हा मानवजीवनाचा पाया आणि जीवनशैलीचा अविभाज्य घटक आहे.**

तो “आरोग्य हेच खरे धन” या संकल्पनेला खऱ्या अर्थाने साकार करतो.

आरोग्य हे मानवी जीवनातील सर्वात मौल्यवान संपत्ती आहे. आरोग्य चांगले असल्यास मन प्रसन्न राहते, कार्यक्षमता वाढते आणि जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रात प्रगती साधता येते. आधुनिक जीवनशैली, यांत्रिकता, असंतुलित आहार आणि ताणतणाव या कारणांमुळे आज मनुष्य अनेक शारीरिक व मानसिक विकारांनी ग्रस्त झाला आहे. अशा परिस्थितीत योग हा सर्वात प्रभावी, नैसर्गिक आणि सर्वांगीण आरोग्य टिकवून ठेवणारा मार्ग ठरतो.

योग ही भारताची प्राचीन आणि वैज्ञानिक परंपरा असून, ती केवळ व्यायाम न राहता एक **जीवनशैली** आहे. पतंजलींनी “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” (चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध म्हणजे योग) अशी योगाची व्याख्या दिली आहे. या व्याख्येतून स्पष्ट होते की योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्म्याचा परिपूर्ण समन्वय.

योगाचा उद्देश केवळ शरीर तंदुरुस्त ठेवणे नाही, तर मानवी जीवनात **प्रोत्साहक (Promotive)**, **प्रतिबंधक (Preventive)** आणि **उपचारात्मक (Curative)** या तिन्ही अंगांनी आरोग्यसंपन्नता टिकवणे हा आहे. या तिन्ही पैलूंचा सविस्तर अभ्यास खालीलप्रमाणे केला आहे.

#### १. योगाचा अर्थ, व्याख्या आणि संकल्पना

‘योग’ हा शब्द ‘युज’ या संस्कृत धातूपासून बनलेला असून याचा अर्थ “जोडणे”, “संयोजन” किंवा “एकत्र आणणे” असा आहे. योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्मा यांचे एकत्रीकरण.

योगाचे मूळ तत्त्व असे सांगते की, मानवाचे शरीर, मन आणि आत्मा यांचे संतुलन राखल्यासच आरोग्य, आनंद आणि आत्मज्ञान प्राप्त होते.

पतंजलींच्या योगसूत्रानुसार योगाचे आठ अंग (अष्टांग योग) आहेत —

**यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी.**

यातील आसन आणि प्राणायाम हे शारीरिक आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त घटक आहेत.

## २. योग आणि शारीरिक आरोग्य यांचा संबंध

शारीरिक आरोग्य म्हणजे शरीरातील सर्व प्रणालींचे संतुलित कार्य. योगाच्या नियमित सरावामुळे खालील प्रणालींवर परिणाम होतो :

- **स्नायू आणि हाडे (Musculoskeletal System):** योगासनांमुळे स्नायूंची ताकद, लवचिकता आणि सहनशक्ती वाढते.
- **श्वसन प्रणाली (Respiratory System):** प्राणायामामुळे श्वसनाचे नियमन होते आणि फुफ्फुसांची क्षमता वाढते.
- **रक्ताभिसरण प्रणाली (Circulatory System):** योगामुळे रक्तप्रवाह सुरळीत राहतो, हृदयावरचा ताण कमी होतो.
- **पचनसंस्था (Digestive System):** काही विशिष्ट आसनांमुळे पचन सुधारते आणि बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी होतो.
- **तंत्रिका प्रणाली (Nervous System):** ध्यान आणि प्राणायाम मनाला शांत करतात, ताणतणाव कमी करतात.

योग हा शरीरातील सर्व प्रणालींना सुसंवादित ठेवून संपूर्ण आरोग्याचा पाया मजबूत करतो.

## ३. Promotive Aspect of Yoga (प्रोत्साहक पैलू)

प्रोत्साहक म्हणजे आरोग्याला प्रोत्साहन देणारा, म्हणजेच शरीर आणि मन दोन्ही अधिक सशक्त आणि कार्यक्षम बनविणारा घटक. योगाचा हा पैलू सर्वात मूलभूत आणि आवश्यक आहे.

### (अ) शारीरिक सुदृढता वाढविणे

योगामुळे शरीरातील सर्व अवयव कार्यक्षम राहतात. नियमित सूर्यनमस्कार, ताडासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन यांसारखी आसने शरीर लवचिक ठेवतात. स्नायूंची ताकद आणि सहनशक्ती वाढते, शरीर टवटवीत राहते.

### (आ) श्वसन आणि रक्ताभिसरण सुधारणा

प्राणायामांच्या नियमित सरावामुळे श्वसन खोल आणि नियंत्रित होते. यामुळे शरीरात अधिक प्रमाणात ऑक्सिजन मिळतो आणि रक्ताभिसरण सुधारते.

### (इ) मानसिक स्थैर्य आणि एकाग्रता

योग हा शरीरापुरता मर्यादित नसून तो मनालाही प्रभावित करतो. ध्यान, प्राणायाम आणि ध्यानधारणेच्या माध्यमातून मानसिक शांतता आणि स्थैर्य मिळते.

### (ई) रोगप्रतिकारशक्ती वाढविणे

योग शरीराच्या रोगप्रतिकारक यंत्रणेला सक्रिय करतो. परिणामी, बाह्य संसर्गजन्य रोगांना तोंड देण्याची क्षमता वाढते.

### (उ) हार्मोनल संतुलन आणि ऊर्जा व्यवस्थापन

योगामुळे अंतःस्रावी ग्रंथींचे कार्य नियंत्रीत राहते. थायरॉईड, अॅड्रिनल्स आणि पॅन्क्रियास यांच्या कार्यावर सकारात्मक परिणाम होतो.

## ४. Preventive Aspect of Yoga (प्रतिबंधक पैलू)

योगामुळे शरीरात असे बदल होतात की अनेक आजार होण्याआधीच थांबवले जातात. हा पैलू विशेषतः जीवनशैलीजन्य रोगांवर (Lifestyle Diseases) प्रभावी आहे.

### (अ) जीवनशैलीजन्य आजारांपासून संरक्षण

अयोग्य आहार, ताण, झोपेचा अभाव आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे मधुमेह, लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार वाढतात. योगासन आणि प्राणायामाच्या नियमित सरावामुळे या आजारांचे प्रमाण कमी होते.

उदा.:

- मधुमेहासाठी: पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, भुजंगासन
- हृदयविकारासाठी: शवासन, ध्यान, अनुलोम-विलोम
- स्थूलतेसाठी: सूर्यनमस्कार, त्रिकोणासन, नौकासन

### (आ) मानसिक तणाव आणि चिंता कमी करणे

ध्यान, प्राणायाम आणि साधना यामुळे मेंदूतील ताणतणाव कमी करणारे रसायन (सेरोटोनिन, एंडोर्फिन) स्रवतात.

### (इ) पचन, श्वसन आणि उत्सर्जन प्रणाली सुधारणा

योगामुळे शरीरातील अवयव कार्यक्षम राहतात. पचन सुधरल्याने शरीरात विषारी द्रव्ये साचत नाहीत, त्यामुळे आजार होण्याची शक्यता कमी राहते.

### (ई) शारीरिक संतुलन आणि पोस्चर

योगामुळे शरीराचे पोस्चर योग्य राहते. पाठीचे विकार, संधिवात किंवा सांधेदुखी यांसारख्या तक्रारी टाळल्या जातात.

## ५. Curative Aspect of Yoga (उपचारात्मक पैलू)

योग हा केवळ रोग टाळण्यासाठी नाही, तर आधी झालेल्या विकारांच्या उपचारासाठीही अत्यंत प्रभावी आहे.

**(अ) हृदयविकारांवर योगाचा प्रभाव**

प्राणायाम आणि ध्यानामुळे रक्तदाब कमी राहतो. योगामुळे हृदयावरचा ताण कमी होतो आणि कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहतो.

**(आ) श्वसन विकारांवर नियंत्रण**

अनुलोम-विलोम, भ्रामरी आणि कपालभाती हे प्राणायाम फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढवतात. त्यामुळे दम्याचे आणि अॅलर्जीचे रुग्णांनाही फायदा होतो.

**(इ) स्नायू आणि सांध्यांच्या वेदनांवर आराम**

भुजंगासन, मकरासन आणि ताडासन यामुळे पाठीचे स्नायू मजबूत होतात आणि पाठदुखी, सायटिका यांसारख्या तक्रारी कमी होतात.

**(ई) मानसिक आरोग्याचे उपचार**

योग हा नैराश्य, निद्रानाश, चिंता यांसारख्या विकारांसाठी नैसर्गिक औषध आहे. ध्यानामुळे मेंदू स्थिर राहतो, नकारात्मक विचार कमी होतात.

**(उ) हार्मोनल आणि चयापचय विकारांवर योगाचा उपयोग**

थायरोईड, पीसीओडी आणि मेनोपॉझसारख्या विकारांवर योगाने उत्तम परिणाम दिसून येतात. अंतःस्रावी ग्रंथींचे कार्य संतुलित राहते.

**६. योग आणि आधुनिक वैद्यकशास्त्राचा समन्वय**

आधुनिक वैद्यकशास्त्र रोगांच्या निदान आणि उपचारावर केंद्रित आहे, तर योग रोग होण्यापूर्वी शरीराला तयार करतो. दोन्हीचा समन्वय केल्यास आरोग्याची पातळी अधिक उंचावते.

अमेरिकन “National Institutes of Health” च्या संशोधनानुसार, नियमित योगाभ्यास करणाऱ्यांमध्ये रक्तदाब १०% कमी, रक्तातील साखर १५% कमी आणि ताणतणावाशी संबंधित हार्मोन्सचे प्रमाण ३०% पर्यंत कमी आढळले आहे.

मानवी जीवनातील सर्वात महत्त्वाचा घटक म्हणजे **मानसिक आरोग्य**. शरीर निरोगी असले तरी जर मन अस्थिर, चिंताग्रस्त किंवा अस्वस्थ असेल, तर जीवनातील आनंद हरवतो. आजच्या वेगवान, तणावग्रस्त आणि स्पर्धात्मक युगात मानसिक संतुलन टिकवणे हे एक मोठे आव्हान बनले आहे.

योग हा भारतीय संस्कृतीचा शाश्वत वारसा असून तो केवळ शरीराला नाही तर मनालाही शांती, स्थैर्य आणि एकाग्रता देतो.

योगाचे मूळ उद्दिष्ट आहे — “चित्तवृत्तींचा निरोध” म्हणजे मनातील अस्थिरता, चिंता आणि अस्वस्थता दूर करणे.

आज जगभरात मानसशास्त्र, वैद्यकशास्त्र आणि योगशास्त्र या तिन्ही शाखा एकत्र येऊन मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी योगाचा वैज्ञानिक उपयोग करत आहेत.

## १. मानसिक आरोग्य म्हणजे काय?

मानसिक आरोग्य (Mental Health) म्हणजे केवळ मानसिक रोग नसणे एवढेच नाही, तर मनाचे संतुलन, विचारांची स्पष्टता, भावनांचे नियमन आणि सामाजिक संबंध यांचा एकात्म विकास होय.

जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) यांच्या मते —

“Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively, and is able to make a contribution to the community.”

यावरून मानसिक आरोग्य हे भावनिक, सामाजिक आणि बौद्धिक संतुलनाचे प्रतीक आहे.

## २. मानसिक आरोग्याच्या समस्या : स्वरूप आणि कारणे

आजच्या जीवनात मानसिक समस्या वाढण्याची अनेक कारणे आहेत. त्या खालीलप्रमाणे वर्गीकृत करता येतात :

### (अ) ताणतणाव आणि चिंता (Stress and Anxiety)

- आधुनिक जीवनातील ताण, कामाचा दबाव, आर्थिक अडचणी, संबंधातील तणाव यामुळे मन सतत अस्वस्थ राहते.
- दीर्घकाळचा ताण डिप्रेसन, निद्रानाश आणि रक्तदाब वाढवतो.

### (आ) नैराश्य (Depression)

- उदासीनता, नकारात्मकता, आत्मविश्वासाची कमतरता ही नैराश्याची प्रमुख लक्षणे आहेत.
- योगाभ्यासाने हे विकार मोठ्या प्रमाणात कमी करता येतात.

### (इ) भावनिक असंतुलन (Emotional Instability)

- राग, मत्सर, भीती, अपराधगंड या नकारात्मक भावना मानसिक शांतता नष्ट करतात.
- ध्यान, प्राणायाम आणि आत्मसाक्षात्काराच्या प्रक्रियेने भावनिक स्थैर्य वाढते.

### (ई) झोपेचे विकार (Sleep Disorders)

- झोप न लागणे, मध्यरात्री जाग येणे किंवा निद्रानाश या तक्रारी आज सर्वसामान्य आहेत.
- योगनिद्रा, शिथिलीकरण तंत्रे आणि ध्यान यामुळे झोपेची गुणवत्ता सुधारते.

### (उ) एकाग्रतेचा अभाव (Lack of Concentration)

- विद्यार्थी, कामकाजी व्यक्ती यांच्यात एकाग्रतेचा अभाव वाढलेला दिसतो.
- योगासन, प्राणायाम आणि ध्यान मन केंद्रित करण्यास मदत करतात.

**(ऊ) सामाजिक आणि भावनिक तणाव**

- समाजातील स्पर्धा, मान-सन्मानाची चिंता, आत्ममूल्य कमी होणे — हे सर्व मानसिक आरोग्यावर परिणाम करतात.

**३. योग आणि मानसिक आरोग्य यांचा संबंध**

योग हा मनाला शांती आणि संतुलन देणारा विज्ञानाधारित मार्ग आहे.

पतंजलींनी सांगितले आहे —

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” — म्हणजे चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध म्हणजे योग.

यातून स्पष्ट होते की योगाचा मुख्य उद्देश मनाचे नियंत्रण करणे हा आहे.

शारीरिक आसनांद्वारे शरीर स्थिर होते, प्राणायामाद्वारे श्वास नियंत्रित होतो, आणि ध्यानाद्वारे मन शांत होते.

मन, शरीर आणि आत्मा यांचा सुसंवाद साधला की मानसिक आरोग्य सुधारते.

**४. Promotive Aspect of Yoga (मानसिक आरोग्याचे प्रोत्साहक पैलू)**

योग मानसिक आरोग्य प्रोत्साहित करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे. त्याचे काही प्रमुख फायदे पुढीलप्रमाणे —

**(अ) मनःशांती आणि स्थैर्य**

ध्यान, प्राणायाम आणि योगनिद्रा यांच्या सरावामुळे मनातील अस्थिरता कमी होते.

मेंदूतील अल्फा वेव्ह वाढतात, ज्यामुळे शांतता आणि समाधानाची अनुभूती मिळते.

**(आ) आत्मविश्वास आणि सकारात्मकता**

योग आत्मसाक्षात्काराचा मार्ग दाखवतो. नियमित साधना करणाऱ्या व्यक्तीमध्ये आत्मविश्वास वाढतो आणि जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण होतो.

**(इ) एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती सुधारणा**

ध्यान, त्राटक, प्राणायाम यामुळे मनाची एकाग्रता वाढते.

मेंदूतील रक्तप्रवाह सुधारतो आणि मेंदूच्या कार्यक्षमतेत वाढ होते.

**(ई) भावनिक संतुलन**

योगामुळे राग, भीती, मत्सर यांसारख्या भावना नियंत्रित राहतात. व्यक्ती अधिक शांत, सहिष्णु आणि सहकार्यशील बनते.

**(उ) सामाजिक जाणीव आणि संबंध सुधारणा**

योगाच्या माध्यमातून व्यक्ती समाजाशी जोडली जाते, सहजीवनाचे तत्त्व समजते, आणि इतरांविषयी सहानुभूती निर्माण होते.

**५. Preventive Aspect of Yoga (मानसिक आरोग्याचे प्रतिबंधक पैलू)**

योग केवळ मानसिक विकारांवर उपचार करत नाही, तर ते होण्यापासूनही प्रतिबंध करतो.

**(अ) तणाव नियंत्रण**

प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, नाडीशोधन) हे तणाव नियंत्रित करण्याचे प्रभावी साधन आहे. श्वसन नियंत्रित केल्याने मेंदूतील कार्टिसोल हार्मोन कमी होतो.

**(आ) चिंता आणि नैराश्य टाळणे**

योगामुळे मेंदूत सेरोटोनिन आणि एंडोर्फिन या “हॅपी हार्मोन्स”चे प्रमाण वाढते. त्यामुळे व्यक्ती नैराश्यापासून दूर राहते.

**(इ) निद्रानाश टाळणे**

शवासन, योगनिद्रा आणि ध्यान यामुळे झोपेची गुणवत्ता सुधारते. हे नैसर्गिक झोपेचे औषध ठरते.

**(ई) भावनिक विस्कळीतता टाळणे**

योगाने मनोबल वाढते आणि परिस्थितीचा स्वीकार करण्याची क्षमता निर्माण होते.

**(उ) विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक संतुलन राखणे**

योग शालेय वयातच विद्यार्थ्यांना एकाग्रता, शिस्त आणि भावनिक संतुलन शिकवतो, त्यामुळे मानसिक विकारांचे प्रमाण कमी होते.

**६. Curative Aspect of Yoga (मानसिक आरोग्याचे उपचारात्मक पैलू)**

योग मानसिक विकारांच्या उपचारात पूरक आणि नैसर्गिक उपाय आहे.

**(अ) नैराश्य आणि चिंता यावर उपचार**

ध्यान, प्राणायाम आणि आसनांमुळे मेंदूतील रासायनिक संतुलन सुधारते. अनुलोम-विलोम, कपालभाती, भ्रामरी प्राणायाम यामुळे मेंदूतील ऑक्सिजन पुरवठा वाढतो, ज्यामुळे मन हलके आणि प्रसन्न होते.

**(आ) ताणतणाव आणि भीती कमी करणे**

ध्यान (Meditation) ही ताणमुक्तीची सर्वोत्तम पद्धत आहे. संशोधनानुसार ध्यानामुळे Amygdala (भीती नियंत्रक भाग) ची क्रिया कमी होते.

**(इ) निद्रानाश आणि थकवा**

योगनिद्रा, शवासन यामुळे शरीर आणि मन दोन्ही विश्रांती घेतात.  
या तंत्रामुळे निद्रानाश दूर होतो आणि उर्जेचा पुनर्भरण होतो.

### (ई) व्यसनमुक्ती

योगामुळे आत्मसंयम वाढतो. ध्यानाद्वारे मनावर नियंत्रण येते, ज्यामुळे व्यसनांच्या सवयींपासून मुक्ती मिळते.

### (उ) भावनिक उपचार

ध्यान, मंत्रजप आणि प्राणायाम यांद्वारे मनातील नकारात्मक भावना रूपांतरित होऊन सकारात्मक विचारांचा उदय होतो.

### ७. योग आणि मानसशास्त्रातील समन्वय

मानसशास्त्र मनाचे निरीक्षण व विश्लेषण करते, तर योग मनाला स्थिर करण्याचा मार्ग दाखवतो.  
या दोन्हीचा समन्वय केल्यास मानसिक आरोग्याची संकल्पना अधिक परिणामकारक होते.

आधुनिक न्यूरोसायन्स संशोधनानुसार, नियमित योगाभ्यासाने मेंदूतील ग्रे मॅटरची जाडी वाढते, स्मरणशक्ती सुधारते आणि चिंता कमी होते.

### ८. योगातील काही उपयुक्त पद्धती

क्षेत्र	उपयुक्त योगप्रकार
तणाव आणि चिंता कमी करणे	अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, ध्यान
एकाग्रता वाढवणे	त्राटक, ध्यान, सूर्यनमस्कार
नैराश्य कमी करणे	कपालभाती, ओम जप, शवासन
निद्रानाश दूर करणे	योगनिद्रा, प्राणायाम, मकरासन
आत्मविश्वास वाढवणे	सूर्यनमस्कार, प्रार्थना, ध्यान