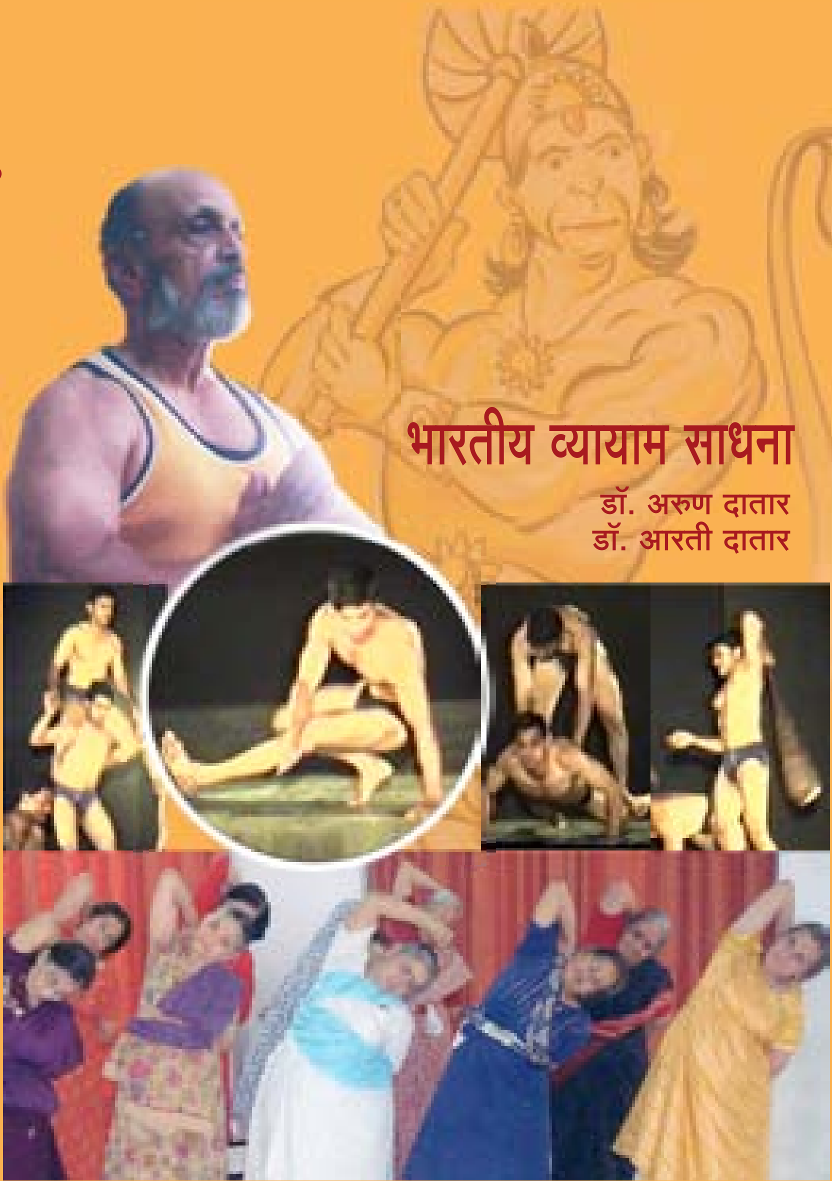
भारतीय व्यायाम साधना | डॉ. अरूण दातार / डॉ. आरती दातार



भारतीय व्यायाम साधना

डॉ. अरुण दातार

डॉ. आरती दातार

डॉ. अरूण दातार यांचा अल्प - परिचय

- ‘ट्रायन आर्ट’ या नवीन क्रीडा प्रकाराचे जनक
- ‘आयर्न गेम्स’ मधील पुणे शहरातील पहिला व्यावसायिक मार्गदर्शक
- ४० वर्षांहून अधिक काळ क्रीडाक्षेत्राशी संबंध
- सर्व खेळांच्या खेळाडूंना विशेष मार्गदर्शन
- ‘आयर्न गेम्स’ मधील एकमेव डॉक्टरेट
- हजारो चारित्र्यसंपन्न, बलदंड शरीराचे युवक घडवण्याचे कार्य
- महाराष्ट्र-राज्य व्यायामसाहित्य निवड समितीचे अध्यक्ष
- पुणे जिल्हा वेटलिफ्टिंग संघटनेचे उपाध्यक्ष
- पुणे जिल्हा शरीर सौष्ठव संघटनेचे कार्यकारी सभासद
- ‘ राष्ट्रीय सूर्य नमस्कार अभियाना ’ च्या माध्यमातून एक लाख विद्यार्थ्यांना सूर्यनमस्काराचं मार्गदर्शन
- दूरदर्शनच्या ‘ सुरभि ’ कार्यक्रमात सहभाग
- ६५ व्या वर्षी ६५,००० सूर्यनमस्कार दोन वर्षात घालण्याचा विक्रम
- ज्येष्ठ नागरिकांसाठी विशेष व्यायाम वर्ग

लेखन :

- व्यायाम प्रत्येकासाठी
- सूर्यनमस्कार व्यायामाचा राजा
- सूर्यनमस्कार व्यायामाचा राजा ही पहिली DVD
- व्यायाम या विषयावर लेखमाला
- ‘भारतीय व्यायाम साधना’ हे पुस्तक २०१७ मध्ये प्रकाशीत झाले.

पुरस्कार :

- ‘क्रीडा भारती ’ तर्फे पुरस्कार
- परशुरामीय क्रीडा पुरस्कार
- पुण्यश्लोक जगद्‌गुरू शंकर-पार्वती प्रतिष्ठानतर्फे ‘अनुबंधी ’ पुरस्कार
- भारतीय विद्याभवन व ॲड. नगरकर फौंडेशनतर्फे पुरस्कार २०१२
- ‘स्वयंभू’ फौंडेशनचा जीवन गौरव पुरस्कार २०१६
- प्रा. झवर यांच्या स्मरणार्थ जीवन गौरव पुरस्कार २०१७
- महाराष्ट्र शासनाचा मानाचा शिवछत्रपती क्रीडा जीवन गौरव पुरस्कार २०१५-१६
- नुकताच MIT आणि WPU च्या समीट २०१८ मध्ये ‘क्रीडा महर्षी ’ जीवन गौरव पुरस्कार

भारतीय व्यायाम साधना

क्रीडा महर्षी

डॉ. अरुण दातार

श्री शिवछत्रपती राज्य क्रीडा जीवन गौरव पुरस्कार प्राप्त

महाराष्ट्र शासन २०१५-१६

डॉ. आरती दातार

भारतीय व्यायाम साधना

लेखक :
डॉ. अरुण दातार,
डॉ. आरती दातार
वुडलॅन्ड सी ५१/५२, कोथरुड, पुणे ४११ ०३८
मोबाईल नं. ९८९०६६५०५९, ९३७२४४१३६९

◆

सर्व हक्क लेखकाकडे सुरक्षित

प्रकाशक :
क्रीडा महर्षी
डॉ. अरुण दातार,
'सूर्या' जीम,
वुडलॅन्ड सी ५१/५२, कोथरुड, पुणे ४११ ०३८.
मोबाईल नं. ९८९०६६५०५९, ९३७२४४१३६९

◆

डी. टी. पी. व मांडणी : सदाशिवराव जंगम, पुणे

◆

मुखपृष्ठ
सौ. सरिता आठवले

◆

पहिली आवृत्ती : १९ डिसेंबर २०१६

मूल्य ₹ २५०/-

व्यायामाच्या दैवताला, गुरुंना,
आई – वडिलांना
नम्रपणे अर्पण

अंतरंग

- शुभसंदेश - मा.श्रीनिवास पाटील । ६
- कृतज्ञता । ७
- शक्तिस्तोत्र । ८
- मारुती स्तोत्र । ९
- मनोगत । १५
- लेखकाविषयी । २०

....

- १. आरोग्यम् धनसंपदा । २५
- २. व्यायाम : एक सभ्य जीवनपद्धती । ३९
- ३. भारतीय व्यायाम । ५१
- ४. सूर्यनमस्कार - व्यायामाचा राजा । ७३
- ५. वॉर्मिंग अप । ९३
- ६. चालणे - पळणे - वाकणे । ९९
- ७. शारीरिक व्यंगांवर मात । १०७
- ८. वेट लॉस - वेट गेन - वेट मॅनेजमेंट । १२७
- ९. लहानांसाठी व्यायाम । १४५
- १०.ज्येष्ठांसाठी व्यायाम । १४९
- ११. मसल कंट्रोल । १५७
- १२. व्यायामाची पंचसूत्री । १६३
- १३. फिटनेस कॅप्सूल : कोर्सेस । १७९

श्रीनिवास पाटील
SHRINIWAS PATIL

सत्यमेव जयते

राज्यपाल सिक्किम
GOVERNOR OF SIKKIM

राज भवन
गान्तोक-737103
(सिक्किम)
RAJ BHAVAN
GANGTOK-737103
(SIKKIM)

शनिवार, 20 ऑगस्ट 2016

शुभसंदेश

मित्रवर्य डॉ. अरुण दातार यांना मी गेली पन्नास वर्षे ओळखतो. व्यायामक्षेत्रातील त्यांचा अनुभव फार मोठा आहे. महाविद्यालयीन जीवनात ते स्वतः उत्तम शरीरसौष्ठवपटू होते, एक उत्तम खेळाडू होते. शरीरसौष्ठव स्पर्धेतील अरुणचे देखणे, गोटीबंद, पिळदार शरीर मी स्वतः बघितले आहे. अरुण-व्यायाम-सौष्ठव या तीन गोष्टी [illegible] आहेत. महाविद्यालयीन शिक्षण संपवून नोकरी व विवाह या वळणावर अरुणला एक जीवघेणा अपघात झाला. त्यांनी कमावलेल्या शरीरयष्टीमुळे ते वाचले. वीस-बावीस वर्षानंतर स्वतःच्या पायावर उभे राहिले. नंतर आपल्या आवडीच्या क्षेत्राकडे वळून पुण्यनगरीत व्यायामशाळा काढली. युवकांना सुदृढ बनविण्याचे अरुण या व्यायामतज्ञाचे कार्य प्रशंसनीय आहे. बलदंड शरीराचे हजारो युवक त्यांनी घडविले आहेत. भारतातील पहिली शरीरसौष्ठवपटू महिला त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली तयार झाली. 'पुणे श्री' पासून 'हिंद श्री' पर्यंतच्या सर्व मानाच्या स्पर्धांमध्ये त्यांच्या शिष्यांनी आजपर्यंत अनेकदा मान मिळवले आहेत.

डॉ. आरती दातार या स्वतः एक उत्तम खेळाडू आहेत. व्यायाम-शाळेतील प्रत्येक उपक्रमात त्यांचा सक्रीय सहभाग असतो. शक्ती-भक्ती-ज्ञान यांची उपासना दातार पती-पत्नी करतात. व्यायामतज्ञ दातारांनी त्यांच्या प्रदीर्घ अनुभवातून शब्दबद्ध केलेलं 'भारतीय व्यायाम साधना' हे पुस्तक ही आजच्या काळाची गरज आहे. प्रत्येक माणसाने आरोग्यसंपन्न, सुदृढ असायलाच पाहिजे. प्रत्येकाला आरोग्यसंपन्न कसं राहता येईल याच उत्तम मार्गदर्शन करणाऱ्या या पुस्तकाचा लाभ प्रत्येकाने घ्यावा. भारतीय व्यायाम करण्यासाठी हे पुस्तक, यातील आरोग्याचा मंत्र मार्गदर्शक ठरेल याची मला खात्री आहे.

समाजसेवेच्या तळमळीतून श्री. अरुण व सौ आरती यांचे अनेक उपक्रम [illegible] चालू असतात. त्या उपक्रमांचा मी साक्षीदार आहे. 'भारतीय व्यायाम साधना' या पुस्तकाच्या त्यांच्या दर्जेदार उपक्रमाला माझ्या शुभेच्छा ! समाज तरुण-सशक्त सुदृढ, संकटसक्षम होण्यासाठी प्रत्येकाने या पुस्तकाचा लाभ घ्यावा. मी स्वतः व्यायामप्रेमी आहे त्यामुळे श्री अरुण दातारांच्या या पुस्तकाला भरघोस प्रतिसाद मिळेल अशी आशा व्यक्त करतो. हे पुस्तक वाचून सशक्त व सुदृढ पिढी तयार होईल याची मला खात्री आहे.

समर्थ रामदास स्वामी व व्यायामाचे दैवत असलेल्या बजरंगबलीला विनम्र वंदन करून दातार पती-पत्नीच्या शुभकार्याला शुभेच्छा देतो. त्यांच्या संपन्न अनुभव विश्वातून, त्यांच्या लेखणीतून अनेक साहित्य सेवा भविष्यात घडावी ही अपेक्षा व्यक्त करतो.

श्री. पाटील
२०.८.१६

(श्रीनिवास पाटील)

कृतज्ञता

‘भारतीय व्यायाम साधना’ हे पुस्तक म्हणजे असंख्य वर्षांच्या व्यायामसाधनेचा, व्यायामशाळेतील दीर्घ अनुभवाचा परिपाक आहे. गेली चाळीस वर्ष व्यायामशाळेतील सभासदांवर गरजेनुसार नानाविध प्रयोग करताना, त्यांना मार्गदर्शन करताना, गुरू या नात्यानं माझं ज्ञान विकसित होत गेलं, मला नवनवीन संधी मिळत गेल्या. त्यातून हा लेखन प्रपंच साकार झाला.
अमेरिकेतून प्रसिद्ध होणारं ‘मसल ॲन्ड फिटनेस’ हे दर्जेदार, लोकप्रिय मासिक, मॅक्सिक यांचं ‘मसलं कंट्रोल’ वरील पुस्तक, शरीरशास्त्रावरील काही निवडक पुस्तकं, यांचा लिखाणासाठी खूप उपयोग झाला. इंटरनेटवरून काही फोटो घेतले. दै. सकाळ, दै. संध्यानंद या वर्तमानपत्रातील काही कात्रणांचा आधार घेतला. या सगळ्यांबद्दलचा कृतज्ञता भाव व्यक्त करण्यात नक्कीच आनंद आहे.
या पुस्तकातील व्यायाम प्रकारांच्या फोटोंसाठी राजेश, निलेश, शिवाजी, गोविंद, अशोक इ. आमच्या सभासदांचे फोटो वापरले. पुस्तकाच्या डी.टी.पी.ची महत्त्वाची जबाबदारी श्री. सदाशिव जंगम यांनी पार पाडली. त्यांचे आभार मानणं हे माझं कर्तव्य आहे. मुखपृष्ठाची कल्पना व मांडणी सौ. सरिता आठवले यांची आहे. सौ. सुनीता जाधव यांचं असंख्य प्रकारच्या कामात सहकार्य लाभलं. सौ. सरिता व सौ. सुनीता या दोघी घरच्या असल्यामुळे त्यांना आभाराचं ओझं वाटेल, म्हणून केवळ त्यांच्याबद्दल स्नेहभाव व्यक्त करतो.

व्यायामप्रेमींपर्यंत पुस्तक पोहोचेल, त्यांना ते उपयोगी पडेल- यासाठी हनुमंताची प्रार्थना !

धन्यवाद.

डॉ. अरुण दातार
(ज्येष्ठ व्यायामतज्ज्ञ)

शक्तिस्तोत्र

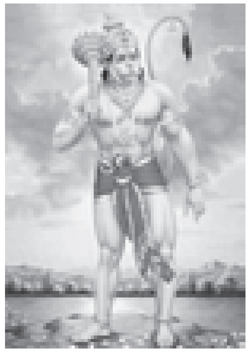
शक्तीने पावती सुखे। शक्ती नसता विटंबना।
शक्तीने नेटका प्राणी। वैभव भोगता दिसे।।

कोण पुसे अशक्ताला। रोगीसे बराडी दिसे।
शक्ती तो सर्वही सुखे। शक्ती आनंद भोगवी।।

शक्तीने मिळती राज्ये। युक्तीने यत्न होतसे।
शक्ती-युक्ती जये ठायी। तेथ श्रीमंत धावती।।

असे हे बोलणे झाले। युक्तीवीण कामा नसे।
युक्तीला पाहिजे शक्ती। तस्मात शक्ती प्रमाण हे।।

समर्थ रामदास स्वामी



मारुती स्तोत्र

भीमरुपी महारुद्रा वज्र हनुमान मारुती।
वनारी अंजनीसूता रामदूता प्रभंजना।।१ ।।

महाबळी प्राणदाता सकळां उठवी बळे।
सौख्यकारी दु:खहारी धूर्त वैष्णवगायका।।२।।

दीनानाथा हरीरुपा सुंदरा जगदंतरा।
पाताल - देवता - हंता भव्य सिंदूरलेपना।।३।।

लोकनाथा जगन्नाथा प्राणनाथा पुरातना।
पुण्यवंता पुण्यशीला पावना परितोषका।।४।।

ध्वजांगे उचली बाहो आवेशें लोटला पुढें।
काळाग्नि काळरुद्राग्नि देखता कांपती भयें।।५।।

ब्रह्मांडे माईली नेंणों आंवळे दंतपंगती।
नेत्राग्नी चालिल्या ज्वाळा भृकुटी त्राटिल्या बळें।।६।।

पुच्छ ते मुरडिलें माथा किरीटी कुंडलें बरी।
सुवर्ण कटिकांसोटी घंटा किंकिणी नागरा।।७।।

ठकारे पर्वताऐसा नेटका सडपातळू।
चपळांग पाहतां मोठें महाविद्युल्लतेपरी।।८।।

कोटिच्या कोटि उड्डाणें झेपावें उत्तरेकडे।
मंदाद्रीसारिखा द्रोणू क्रोधें उत्पाटिला बळें।।९ ।।

आणिला मागुती नेला आला गेला मनोगती।
मनासी टाकिलें मागें गतीसी तुळणा नसे।।१०।।

अणूपासोनि ब्रह्मांडाएवढा होत जातसे।
तयासी तूळणा कोठें मेरुमंदार धाकुटे।।११।।

ब्रह्मांडाभोवते वेढे वज्रपुच्छें करू शके।
तयासी तुळणा कैंची ब्रह्मांडी पाहता नसे।।१२।।

आरक्त देखिलें डोळा ग्रासिले सूर्यमंडळा।
वाढतां वाढतां वाढे भेदिले शून्यमंडळा।।१३।।

धनधान्य पशुवृद्धि पुत्रपौत्र समस्तही।
पावती रूपविद्यादि स्तोत्रपाठे करुनिया।।१४।।

भूतप्रेतसमंधादि रोगव्याधी समस्तही।
नासती तुटती चिंता आनंदे भीमदर्शने।।१५।।

हे धरा पंधरा - श्लोकी लाभली शोभली बरी।
दृढदेंहों निसंदेहो संख्या चंद्रकळा गुणें।।१६।।

रामदासी अग्रगण्यू कपिकुळासी मंडणू।
रामरुपी अंतरात्मा दर्शने दोष नासती।।१७।।

इति श्री रामदासकृतं
संकट निरसनं मारुतिस्तोत्रं संपूर्णम् ।।

• • •

अर्थ

समर्थांनी इथे मारुतीला विविध नावांनी हाका मारून, सर्वांना शक्ती देऊन उठविण्याची विनंती केली आहे. समर्थांच्या काळात समाजात बलोपासना दृढ करण्यासाठी व लोकांना स्फूर्ती देण्यासाठी, समर्थांनी बलसंपन्न हनुमंताची उपासना दृढ केली. समर्थांनी गावोगावी अकराशें हनुमंताच्या मूर्तींची स्थापना केली. समाजमनात चैतन्य, वीरश्री जागविली. समर्थांनी स्थापन केलेली हनुमंताची मंदिरं म्हणजे व्यायामशाळा होत्या. समर्थांनी या स्तोत्रात हनुमंताची जी नावं दिली आहेत, ती नावं हनुमंताच्या एकेका गुणांना अनुसरून आहेत. एकाग्रमनानं हनुमंताची ही नावं उच्चारून, त्याच्याजवळ नम्रपणे शक्ती-भक्ती-बुद्धीची मागणी केली की स्तोत्र म्हणणाऱ्याला आवेश चढतो. हनुमंताची उपासना केली की हनुमंताचे सारे गुण आपल्यात संक्रांत होतात.

भीमरुपी म्हणजे प्रचंड, महाकाय, असं मारुतीचं रुप म्हणून तो भीमरुपी. तो शंकराचा, रुद्राचा अवतार म्हणून तो महारुद्र. इंद्राचं वज्र त्याच्या हनुवटीवर लागलं म्हणून तो वज्र-हनुमान. मरुताचा पुत्र म्हणून मारुती. अशोकवनाचा त्याने विध्वंस केला म्हणून तो वनाचा अरि म्हणजे शत्रू म्हणून वनारी. तो अंजनीचा पुत्र म्हणून अंजनी सुत. सीतामाईला रामाचा निरोप सांगणारा म्हणून रामदूत. प्रभंजन हे वायूच्या एका प्रकाराचे नाव आहे. सर्व वस्तू मोडून-तोडून टाकणाऱ्या वावटळीला प्रभंजन म्हणतात. मारुती वावटळीप्रमाणे अती वेगवान आहे, विनाशकारी आहे. मारुती प्रचंड बलशाली आहे. लक्ष्मण मूर्च्छित होऊन पडला असता, मारुतीने संजीवनी औषधासाठी संपूर्ण द्रोणागिरी पर्वत उचलून आणल्यामुळे लक्ष्मण उठला, म्हणून मारुती महाबली व प्राणदाता आहे. समर्थांनी अशा या गुणवान मारुतीरायाला सर्वांना बळ देऊन उठव व सत्कार्याला उद्युक्त कर असं आवाहन केलं आहे. मारुतीराय सौख्य देणारा व दु:ख हरण करणारा आहे. सीतामाईचा शोक व रामरायाचं दु:ख हरण करणारा म्हणून मारुती दु:खहारी आहे. शत्रूपक्षाचे कावे, डावपेच लक्षात घेऊन वागणारा मारुती धूर्त आहे. लंकेत प्रवेश करताना त्याने राक्षसीच्या विक्राळ मुखात प्रवेश करून,

तिच्या मुखातून निसटून आपली सुटका करुन घेतली. त्याच्या धूर्तपणाची अनेक उदाहरणं आहेत. आपल्या शेपटीला चिंध्या गुंडाळून, शेपटी पेटवून दिल्यावर त्याने लंकेतील घरांना आगी लावल्या. मारुती विष्णुभक्त आहे म्हणून समर्थ त्याला वैष्णव म्हणतात. गायनकला त्याला उत्तम येते म्हणून तो गायक आहे.

मारुती चिरंजीव आहे. तो दीनांचं रक्षण करणारा म्हणून दीनानाथ आहे. तो हरिरूप आहे. तो वानररूपी आहे. सिंहासारखा पराक्रमी आहे. भक्त व भगवंत यांच्यातील अभेद शास्त्रमान्य आहे. मारुती हा रामभक्त म्हणजेच हरिभक्त आहे. तो सुंदर आहे. त्यातील चिरंजीव, ब्रह्मचारी, हरिरुप हनुमंताचं वर्णन मनोज्ञ आहे. जगाच्या अंतरंगात वास करणारा तो जगदंतरा आहे. प्रत्येकाच्या अंत:करणात स्फूर्ती व सद्भाव या रुपाने तो असतो. त्याने अहिरावण व महिरावण यांना मारले. हे दोघे पाताळातील होते. असुरांना पातालदेवता म्हणतात. त्यांना मारणारा म्हणून मारुती पातालदेवताहंता आहे. हनुमंताच्या भव्य रुपावर शेंदूराचे लेपन असतं. अनेकांना आश्रय देणारा तो लोकांचा नाथ आहे. जगाला आश्रय देणारा म्हणून समर्थ त्याला जगन्नाथ म्हणतात. वायुपुत्र हनुमंत हा प्राणांचा नाथ आहे. हनुमंत हाच शरीरातील वायूचा नियंता आहे. तो चिरंजीव आहे. त्याचं आयुष्य म्हणजे एक कल्प आहे. म्हणून त्याला पुरातन म्हटलं आहे. तो रामरायाचा सेवक म्हणून पुण्यवंत आहे, पुण्यशील आहे. इतरांना संतोष देणारा म्हणून परितोषक आहे.

हनुमंताच्या हातात गदा किंवा वज्र व ध्वज असतो, असा संकेत आहे. पूर्वीच्या काळी राजध्वजावर हनुमंताचे चित्र असे. हनुमंताचं ध्वजावरील चित्र बघून वीरांच्या अंगात स्फुरण चढत असे. 'ध्वजांगे' म्हणजे एक अंग असलेला असाही अर्थ घेता येतो. असा हनुमंत बाहू उभारून आवेशाने पुढे जातो. त्याला पाहून काळाग्नी व काळ रुद्राग्नी (मृत्यू) भयाने थरथर कापतात.

अशा या मारुती स्तोत्राच्या पठणाने साक्षात मृत्यूवर विजय मिळविता येतो.

समर्थांनी मारुतीच्या स्वरुपाचं वर्णन केलं आहे. मारुतीचे मुख एवढं मोठं आहे की

त्याच्या दंतपंक्तीमध्ये जणू काही ब्रह्मांडे मावली आहेत. नेत्रातून जणू अग्नीच्या ज्वाळा बाहेर पडत आहेत. त्याच्या भुवया क्रुद्ध होऊन ताठरल्या आहेत. त्याने आपली शेपूट (पुच्छ) वळवून डोक्यावर धरली आहे. त्याचा मुगुट व कुंडले साजिरी दिसत आहेत. कमरेला सुवर्णाचा कौपीन असून कमरेच्या घंटांची सुंदर मेखमाला अती कर्णमधुर असा किणकिण आवाज करीत आहे.

मारुती पर्वतासारखा अचल उभा आहे. तो नेटका म्हणजे अत्यंत सुदृढ (सौष्ठवसंपन्न) आहे, प्रमाणबद्ध आहे, बांधेसूद आहे. तो सडपातळ आहे. त्याचे एकंदर शरीर प्रचंड असलं तरी तो विजेप्रमाणे तळपतो आहे. विजेच्या लोळाप्रमाणे तो अती तेजस्वी, दैदीपम्यान आहे. समर्थांनी मारुतीरायाच्या उड्डाणाविषयी गुणगान गायलं आहे. मारुतीने कोटीच्या कोटी उड्डाणं केली म्हणजे कोटी वेळा व कोटी योजने अशी उड्डाणं केली. लंकेतून उत्तर दिशेकडे झेप घेतली व क्रोधाने, आवेशाने द्रोणागिरी मुळापासून उपटला. द्रोणागिरी पर्वत मंदार पर्वतासारखाच मोठा आहे. हनुमंताने लक्ष्मणासाठी द्रोणागिरी लंकेत आणला व कार्यभाग संपल्यावर परत नेला. यावेळी त्याचं जाणे व येणे इतक्या प्रचंड वेगाने झाले की, तो जणू अती सूक्ष्म अशा मनाच्या वेगाने गेला, किंबहुना त्याने अती वेगवान अशा मनालाही मागे टाकलं. खरंच मारुतीरायाच्या या गतीला, वेगाला मर्यादाच नाही.

मारुतीराया सिद्ध असल्यामुळे तो अणूइतका सूक्ष्म होऊ शकतो व ब्रह्मांडाएवढा मोठाही होऊ शकतो. त्याची तुलना कोणाशी करणार? त्याच्यापुढे मेरुपर्वत व मंदारपर्वत लहान ठरतील. तो आपल्या वज्रासारख्या शक्तिमान शेपटाने ब्रह्मांडाभोवती वेढे घालू शकतो. अवघ्या ब्रह्मांडातील कुठलीही गोष्ट त्याच्या तुलनेत टिकू शकत नाही.

जन्मताक्षणीच बालमारुतीने लाललाल उगवता सूर्य पाहिला व उड्डाण करून, त्यावर झेप घेऊन, त्याने तो सूर्य त्याच्या मंडळासह पकडला. त्याचा आकार एवढा वाढला की, जे अनंतरूपी आकाश आहे, ते सर्व विश्व त्याने व्यापून टाकले.

समर्थांनी या स्तोत्राच्या पठनाचे फायदे सांगितले आहेत. या स्तोत्राचा नित्य पाठ

केला, तर धनधान्य अधिक पिकतं. घरातील पशुधन वाढतं. मुलं-नातवंड यांच्या प्रेमाचा लाभ होतो. चांगलं रुप मिळू शकतं. विद्येचा लाभ होतो. हे सर्व लाभ होऊन स्तोत्र म्हणणारा सर्वसुखी होतो. भीमरुप असलेल्या या हनुमंताच्या आनंददायक दर्शनाने भूत-प्रेत-समंध, रोग-व्याधी इ. सर्व गोष्टी नष्ट होतात. सर्व चिंतांचा नाश होतो. मारुती भक्तांनो, ही पंधरा श्लोकांची हनुमंतस्तुती त्याच्याच कृपेने स्फुरली. ती सुंदर व शोभिवंत आहे. चंद्राच्या पंधरा कलांप्रमाणे तुमचं शरीर दिवसेंदिवस सुदृढ होईल, याची तुम्ही खात्री बाळगा.

असा सर्वगुण संपन्न, महाशक्तिमान हनुमंत श्रीरामरायाच्या दासांमध्ये सर्वश्रेष्ठ आहे. त्याच्यामुळे वानर कुळाला श्रेष्ठत्व प्राप्त झालं आहे. आत्मा-रामाच्या दर्शनाने सर्व दोष नष्ट होतात.

श्री समर्थ रामदास विरचित, सर्व संकटांचा नाश करणारे मारुतीस्तोत्र पूर्ण झाले.

जय श्रीराम -

मनोगत

सत्तरीच्या उंबरठ्यावरील बोल

व्यायामावर जिवापाड प्रेम करणारा, व्यायामाचं पिसं लागलेला, मी एक व्यायामवेडा आहे. मरेस्तोवर व्यायाम करणं, जो भेटेल त्याला व्यायाम शिकविणं, सतत व्यायामावर विचार करणं, विचारांनुसार वेगवेगळे प्रयोग करणं, व्यायामावर बोलणं व लिहिणं एवढंच मला येतं, व त्यातच मी रमतो. व्यायाम हे जीवन आहे. व्यायाम हे अमृत आहे. व्यायाम हेच माझं ध्येय आहे, ध्यास आहे. व्यायाम हेच माझ्या जीवनाचं साध्य व साधन आहे. व्यायाम हेच माझं दैवत व व्यायाम हीच माझी पूजा आहे.

व्यायामप्रेमींचं उपास्यदैवत असलेल्या श्री मारुतीरायावर माझी नितांत श्रद्धा आहे. ‘शक्तीने पावती सुखे। शक्ती नसता विटंबना।’ या समर्थ रामदास स्वामींच्या विचारांवर मी प्रेम करतो. ‘निरोगी शरीरात निरोगी मन वास करतं’ हा विचार माझ्या मनावर कोरला गेला. वयाच्या आठव्या वर्षी मुंजीबंधनाच्या विधीपासून मनाच्या शक्तीसाठी गायत्री मंत्र व शरीर सामर्थ्यासाठी सूर्यनमस्कार हा संस्कार मला मिळाला. आज सत्तरी उलटल्यानंतरही या संस्काराचा मला विसर पडला नाही. कारण संस्कार ही दीर्घकाळ चालणारी प्रक्रिया आहे. संस्कार म्हणजे मनाला लागलेली शिस्त. सूर्यनमस्कारांबरोबर पाचशे जोर व पाचशे बैठका मारण्याची शिस्त लागली. याशिवाय शालेय जीवनात सर्व खेळ खेळण्याचं भाग्य मला मिळालं. त्यामुळे सौष्ठव संपन्न शरीर मला प्राप्त झालं. शरीर संपत्तीचा मी धनी झालो. महाविद्यालयीन जीवनात ‘वेट लिफ्टर’ व ‘बॉडी बिल्डर’ ही माझी ओळख होती. ‘मसल कंट्रोल’ चा शो करणं ही माझी खासियत होती. मी भारतीय व्यायामप्रेमी असल्यामुळे पाश्चिमात्य व्यायामप्रकारांकडे वळल्यावरही सूर्यनमस्कार, जोर, बैठका, चक्रीदंड, दोरीच्या उड्या, धावणे, जोडी फिरविणे इ. भारतीय व्यायाम प्रकारांचा विसर पडला नाही. ‘बॉडी बिल्डिंग’ व ‘वेट लिफ्टिंग’ या स्पर्धांमध्ये मला आंतर विद्यापीठीय व राष्ट्रीय स्तरावर

बहुमान मिळाला.

कमावलेली शरीरसंपदा ही माझी संपत्ती आहे. या शरीरसंपत्तीमुळे मी एका भीषण अपघातातून वाचलो. तना-मनाची जिद्द, सहनशक्ती, आशावाद, सकारात्मक विचारांची बैठक पक्की असल्यामुळे दोन-अडीच वर्षांनंतर मी स्वत:च्या पायावर उभा राहिलो. ज्या कमावलेल्या शरीरसंपदेमुळे माझा पुनर्जन्म झाला, त्या व्यायामाचे धडे समाजमनाला देण्याचं स्वप्न उरी बाळगून, मी चाळीस वर्षांपूर्वी व्यायामशाळेची गुढी उभारली. व्रतस्थ वृत्तीनं या क्षेत्राला वाहून घेतलं. हजारो युवकांना, ज्येष्ठ स्त्री-पुरुषांना तना-मनाने, आरोग्यसंपन्न करण्यात यशस्वी झालो. 'बलसागर भारत होवो' या सानेगुरूजींच्या स्वप्नपूर्तीसाठी खारीचा वाटा मला उचलता आला. ही सारी कृपा माझ्या बजरंगाची!

आज श्री मारुतीरायाची प्रार्थना, शक्तीस्तोत्र म्हणून व्यायाम करण्यापेक्षा, दूरदर्शनवर 'जय हनुमाना'ची कार्टून मालिका, कोचावर लोळून, पिझ्झा, केक खात खात बघण्यात बालचमू व त्यांचे पालक धन्यता मानतात. मैदानावर खेळ खेळण्यापेक्षा मोबाईल, संगणकावर खेळ खेळण्यात आनंद मानणारी मंडळी तना-मनानं कमजोर, दुर्बल होत आहेत. हा सगळा जमाना 'फन जास्त व फिटनेस कमी' या विचारांचा आहे. व्यायामाचा मंत्र घुमणाऱ्या व्यायामशाळा आज ओस पडत चालल्या आहेत. या व्यायामशाळेची जागा आता हेल्थ क्लबने घेतली आहे. पाश्चात्य संगीत, चकाचक साहित्य, आरसे, अत्याधुनिक कपडे, बूट, सप्लिमेंटस् या गदारोळात व्यायाम हरवून गेला आहे का? फिटनेस हा गप्पा मारण्यासाठी आहे का?

आपला भारत देश महासत्ता होऊ पाहात आहे, तो प्रगती पथावर आहे. मनात यक्ष प्रश्न उभा राहातो की प्रगती म्हणजे नेमकं काय? प्रगती म्हणजे श्रीमंतांनी अधिक श्रीमंत व्हायचं? स्वातंत्र्य मिळून साठ वर्ष होऊन गेली तरी ५०% जनता अर्धपोटी आहे. शहरात तंदुरुस्त नसलेल्या माणसांचं प्रमाण वाढतंय. स्थूल माणसांची संख्या झपाट्यानं वाढतेय.

हे अधोगतीचं चित्र भयावह आहे.

लठ्ठ लोकांना आकर्षित करण्याचा नवा फंडा निघाला आहे. स्लिमिंग सेंटर्स, फॅट लॉस, वेट लॉस इ. प्रोग्रॅम्सची चलती आहे. तोंडावर ताबा व नियमित व्यायाम यापेक्षा मशिनच्या सहाय्याने शरीरातील चरबी कमी करण्याची फॅशन निघाली आहे. व्यायाम न करता, तोंडावर ताबा न ठेवताही वजन कमी करण्याच्या जहिरातींना चांगले दिवस आले आहेत. 'पैसा फेका आणि सगळं काही मिळवा' हा यशाचा, प्रगतीचा मंत्र होऊन बसला आहे. जिभेचे चोचले पुरविण्यासाठी जगायचं. सुखासीनता हवीच हवी.

हे दुष्टचक्र कसं संपणार? ते आपणच भेदायला हवं. भेदण्यासाठीचा एक उत्तम, सोपा प्रकार म्हणजे दैनंदिन जीवनाला स्वत:च शिस्त लावायची. व्यायाम, आहार, काम, झोप, विश्रांती या गोष्टींमध्ये नियमितपणा, शिस्त, काटेकोरपणा ठेवला तर शरीररूपी संपत्तीचं रक्षण करता येईल. त्यासाठी 'व्यायामाचा' हा मंत्र प्रत्येकानं जपायला पाहिजे.

भगवंतानं जन्मत:च माणसाला दिलेली सर्वात मोठी देणगी म्हणजे शरीर. डोक्यावरील केसांपासून ते पावलांच्या अंगठ्यांपर्यंत शरीररचनेचा आपण अगदी बारकाईने विचार करायला लागलो, तर आपली बुद्धी, आपले विचार गोठून जातात, मती गुंग होते. शरीररचनेची व्यवस्था व गुंतागुंत एका भगवंतालच ठाऊक! या निष्कर्षापाशी आपण थांबतो. भगवंतांकडून प्राप्त झालेल्या या सर्वश्रेष्ठ देणगीची योग्य राखण करणं आपल्या हाती आहे. 'शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्।', 'आरोग्यं धन संपदा।' हे वाक्प्रचार नुसते घोकून काय होणार? त्याचा अनुभव प्रत्येकानं घ्यायला हवा.

शरीररुपी संपत्ती टिकविण्यासाठी, वाढविण्यासाठी नियमित व्यायामाला दुसरा पर्याय नाही. शरीराला जेवढे कष्ट द्याल तेवढे ते अधिकाधिक धडधाकट राहातं. धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष हे चार पुरुषार्थ असून याचा योग्य उपभोग घेण्यासाठी शरीर निरोगी, आरोग्यसंपन्न, सौष्ठवसंपन्न हवं.

आरोग्यसंपन्न शरीर कमावण्यासाठी, कमावलेलं आयुष्यभर टिकविण्यासाठी नियमित व्यायामाची नितांत गरज आहे. शरीराला श्रम होतील असं कर्म करणं म्हणजे व्यायाम. शरीराला जाणिवपूर्वक ताण देणं म्हणजे व्यायाम. असा व्यायाम हा दैनंदिन जीवनाचा एक अविभाज्य घटक झाला पाहिजे.

शरीरायासजननं कर्म व्यायाम उच्यते।

(अष्टांग संग्रह सूत्र) अ. ३/६१

हेल्दी म्हणजे निरोगी, टवटवीत शरीर हीच खरी संपत्ती आहे. वेल्थ म्हणजे पैसा, धन, वित्त दौलत. कष्टाने मिळविलेल्या धनाचा उपभोग आयुष्यभर घेण्यासाठी हेल्दी म्हणजे निरोगी शरीराची संपत्ती असणं फार महत्त्वाचं आहे. अर्थ, वित्त, पैसा यांच्या बँका आहेत पण निरोगी शरीरसंपत्तीच्या बँका नाहीत. त्यासाठी आपण स्वत: 'हेल्दी-वेल्दी' असणं अत्यावश्यक आहे.

व्यायाम हे अमृत असल्यामुळे ती प्रत्येकाची जीवनशैली झाली पाहिजे. 'व्यायाम प्रत्येकासाठी' हा संस्कार मनावर कोरला गेला पाहिजे. आयुष्यभर नियमित व्यायाम करणारा माणूस खरा कोट्याधीश असतो. त्या अर्थी मी खरा कोट्याधीश आहे.

'गरज ही शोधाची जननी आहे.' या अनुभवानुसार आजपर्यंत व्यायामासाठी माझ्याकडे आलेल्या प्रत्येकाला त्याच्या गरजेनुसार, क्षमतेनुसार, वयानुसार मी व्यायामप्रकार सांगितले. सगळ्यांनी माझ्या ज्ञानावर, माझ्यावर श्रद्धा ठेवून व्यायाम केला. त्यामुळे सर्वांना व्यायामाचा खूप फायदा झाला. या व्यायामप्रेमींमुळे माझं अनुभवविश्व समृद्ध झालं. गेली पाच वर्ष मी ज्येष्ठ महिलांसाठी व्यायामवर्ग घेतो. नियमित व्यायामाच्या व्यसनामुळे ज्येष्ठांना तरूण करण्याचं माझं स्वप्न प्रत्यक्षात आल्याचं मला समाधान मिळालं.

माझ्या व्यायामशाळेतील सभासदांनी 'पुणे श्री' पासून 'विश्व श्री' पर्यंतचे सर्व मानाचे किताब मिळविले. सैन्यदलात, पोलिसदलात माझे असंख्य विद्यार्थी आहेत. भारतातील

पहिली महिला शरीरसौष्ठवपटू होण्याचं भाग्य माझ्या विद्यार्थिनीला मिळालं आणि मी धन्य झालो.

'व्यायाम नाही तर जेवण नाही' हा नियम मी माझ्यासाठी घालून घेतला. काटेकोरपणे पाळला. त्यामुळे असंख्य फायद्यांचा मी धनी झालो. पासष्ठाव्या वर्षी पासष्ठ हजार सूर्यनमस्कार घालण्याचा मी संकल्प केला. दोन वर्षांच्या आत हा संकल्प पूर्ण केला. सत्तरीच्या उंबरठ्यावर तरुणांना लाजवेल असा जाहीर बॉडी शो केला आणि 'वार्धक्याच्या विरोधात उभा ठाकलेला सिंघम' ही पदवी मिळविली. खरंच मी स्वत: 'कोट्याधीश' आहे. नियमित व्यायामाने प्रत्येकाने 'लक्षाधीश' तरी व्हावे हा माझा ध्यास, ध्येय आहे. यासाठी व्यायाम क्षेत्रातील चाळीस वर्षांच्या दीर्घ प्रवासात गाठीशी असलेले अनुभवाचं धन पुस्तकरुपाने समाजापर्यंत पोचवावं या हेतूने लेखणी उचलली.

माझी पत्नी सौ. आरती माझ्या प्रत्येक उपक्रमात सहभागी झाली. कारण ती स्वत: उत्तम खेळाडू आहे. नियमित व्यायाम करणं हा तिचा छंद, नियम आहे. नियमित व्यायामामुळे निवृत्तीनंतरही एकावेळी १०८ सूर्यनमस्कार घालण्याइतकी ती तरुण आहे. ती लेखिका आहे. या पुस्तकाचा लेखनप्रपंच आमच्या दोघांचा आहे, याचा आनंद वाटतो.

सर्व वयाच्या व्यायामप्रेमींना हे पुस्तक नक्की मार्गदर्शक ठरेल असा विश्वास आहे.

मला ज्ञानसंपन्न करणारे सर्व व्यायामप्रेमी व गुरुजन यांच्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करतो.

धन्यवाद!

डॉ. अरुण दातार

ज्येष्ठ व्यायाम तज्ञ

('सूर्या' जिम संस्थापक, संचालक), पुणे.

लेखकाविषयी

पुस्तकी माहितीपेक्षा प्रत्यक्ष अनुभवाचं ज्ञान मौलिक असतं. या मौलिक ज्ञानामुळे इतरांना चार गोष्टी सांगण्याचा अधिकार प्राप्त होतो. डॉ. दातार यांना व्यायामाचं बाळकडू घरात मिळालं. त्यांचे वडील कै. चिं. वि. दातार हे स्वत: उत्तम जिमनास्ट, कसरतपटू होते. डॉ. दातार हे नाशिकच्या भोसला मिलीटरी स्कूलचे रामदंडी! शालेय जीवनात सर्व मैदानी खेळात व महाविद्यालयीन जीवनात आयर्न गेम्समध्ये त्यांनी विशेष प्राविण्य प्राप्त केलं. वजन उचलणे, शरीर सौष्ठव यात राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर नावलौकिक मिळविला. विद्यार्थी जीवनापासूनच त्यांनी व्यायामाचे धडे द्यायला सुरुवात केली. व्यायाम करणे व व्यायाम शिकविणे हा त्यांचा ध्यास व श्वास आहे. व्यायाम हीच त्यांची पूजा आहे. व तोच त्यांचा छंदही आहे.

गेली चाळीस वर्षे ते पुण्यनगरीत व्यायामशाळा चालवीत आहेत. आजपर्यंत हजारो युवक-युवतींना त्यांनी व्यायामाचे धडे दिले आहेत. पुण्यनगरीतील 'सूर्या' जिम म्हणजे व्यायामप्रेमींचे तीर्थक्षेत्र आहे. डॉ. दातार यांच्या शिष्यांनी पुणे श्री, भारत श्री, ते विश्व श्री पर्यंत 'सूर्या'ची पताका फडकवली. भारतातील पहिली महिला शरीरसौष्ठवपटू ही डॉ. दातार यांची शिष्या आहे. त्यांचे असंख्य आरोग्यसंपन्न, चारित्र्यसंपन्न विद्यार्थी पोलीस, लष्कर यासारख्या क्षेत्रात चमकत आहेत. स्वत: व्यायाम करून शरीरसौष्ठव स्पर्धा गाजविणारे, चाळीस वर्षे व्यायामाचे धडे देणारे, अनेक प्रतिष्ठित स्पर्धांना परीक्षक म्हणून काम करणाऱ्या दातार सरांना पुणेकर मोठ्या अभिमानाने व्यायामतज्ञ म्हणून ओळखतात.

एका मोठ्या कंपनीत मोठ्या हुद्यावर काम करणारे दातार व्यायामक्षेत्राकडे कसे वळले? त्यांनी व्यायामशाळा कधी व का सुरु केली, - या साऱ्याचा एक इतिहास आहे, कहाणी आहे. 'अपघातामुळे यशस्वी जीवनाची वाट सापडते' - हा विचार हे या कहाणीचे सूत्र आहे. ती कहाणी अशी -

चाळीस वर्षांपूर्वी दातार नोकरीच्या कामासाठी बाईकवरून कोकणात जात असताना,

अंबा घाटातील वळणा-वळणांच्या रस्त्यावर त्यांना एक भीषण अपघात झाला. माणसांनी भरलेली एस्.टी. त्यांच्या पायावरून गेली. ऊस मोडावा तशी उजव्या पायाची हाडं मोडली. गुडघ्यात जसा पाय वाकतो तसा त्यांचा पाय मोडतोडीमुळे दोन ठिकाणी वाकत होता. दातार जायबंदी झाले, पण या अवस्थेत ते पूर्ण शुध्दीवर असल्यामुळे काही लोकांच्या मदतीने मिरजेला हॉस्पिटलमधे दाखल झाले. कंबरेपासून सांध्यापर्यंत पाय पूर्ण निखळलेला, रस्त्यावरील अपघातामुळे झालेल्या जखमांमध्ये माती साठलेली, गुंतागुंतीची फ्रॅक्चर्स अशा अवस्थेत डॉक्टरांनी त्यांना ऑपरेशन थिएटरमध्ये घेतले. ८-१० तासांच्या ऑपरेशननंतर छातीपासून पायापर्यंत प्लॅस्टरमध्ये बांधलेला पुतळा खोलीत आणून ठेवला.

दोन वर्षाच्या डॉक्टरी इलाजानंतर परमेश्वरी कृपेमुळे अपघातात जायबंदी झालेला पाय जमिनीला लागला. तेव्हा डॉक्टर म्हणाले, 'केवळ व्यायामाने कमावलेल्या शरीरामुळे आजचा हा भाग्याचा दिवस उजाडला. अन्यथा एवढी मोठी अपघाताची केस हाती लागत नाही. शरीरविज्ञानाच्या पुस्तकातील शरीराच्या आकृतीत जसे पिळदार स्नायू मी बघितले होते, तसे प्रत्यक्षात दातारांचे ऑपरेशन करताना बघायला मिळाले. त्या पिळदार स्नायूंवर शस्त्र चालविताना त्रास झाला. दातार, खरंच तुमचा पुनर्जन्म झाला,

हा पुनर्जन्म सत्कारणी लावायचा निश्चय झाला. ज्या व्यायामामुळे आपण जीवघेण्या अपघातातून वाचलो, त्या व्यायामाचे संस्कार समाजमनावर करण्याचं कार्य आयुष्यभर करायचं व्रत स्वीकारलं. आणि व्यायामशाळेची गुढी उभारली! प्रयत्नामुळे ही वेल आकाशाकडे झेपावली. 'शून्यातून सूर्याकडे झेप' असा हा खडतर प्रवास त्यांना गुरुपदाकडे घेऊन गेला. प्रामाणिकपणा, कष्ट, प्रयत्न, जिद्द, आशावाद सकारात्मक दृष्टिकोन या गुणांमुळे प्रतिकूल परिस्थितीतसुद्धा यशाचं शिखर गाठता येतं. हे या कहाणीचं सूत्र आहे.

या कहाणीच्या नायकाने म्हणजे डॉ. अरुण दातार यांनी एक विक्रम केला. पासष्ठ वर्षाचा वाढदिवस त्यांनी एकशे एकावन्न सूर्यनमस्कार घालून साजरा केला

आणि त्याच दिवशी पासष्ठ हजार सूर्यनमस्कार घालण्याचा संकल्प सोडला. अर्थात, दोन वर्षात म्हणजे सदुसष्टाव्या वाढदिवसाच्या दिवशी हा संकल्प पूर्ण करण्याचा कृतनिश्चय केला आणि आश्चर्याची, आनंदाची गोष्ट म्हणजे डिसेंबर २००९ मध्ये पासष्ट हजार सूर्यनमस्कारांची संकल्प पूर्ती झाली.

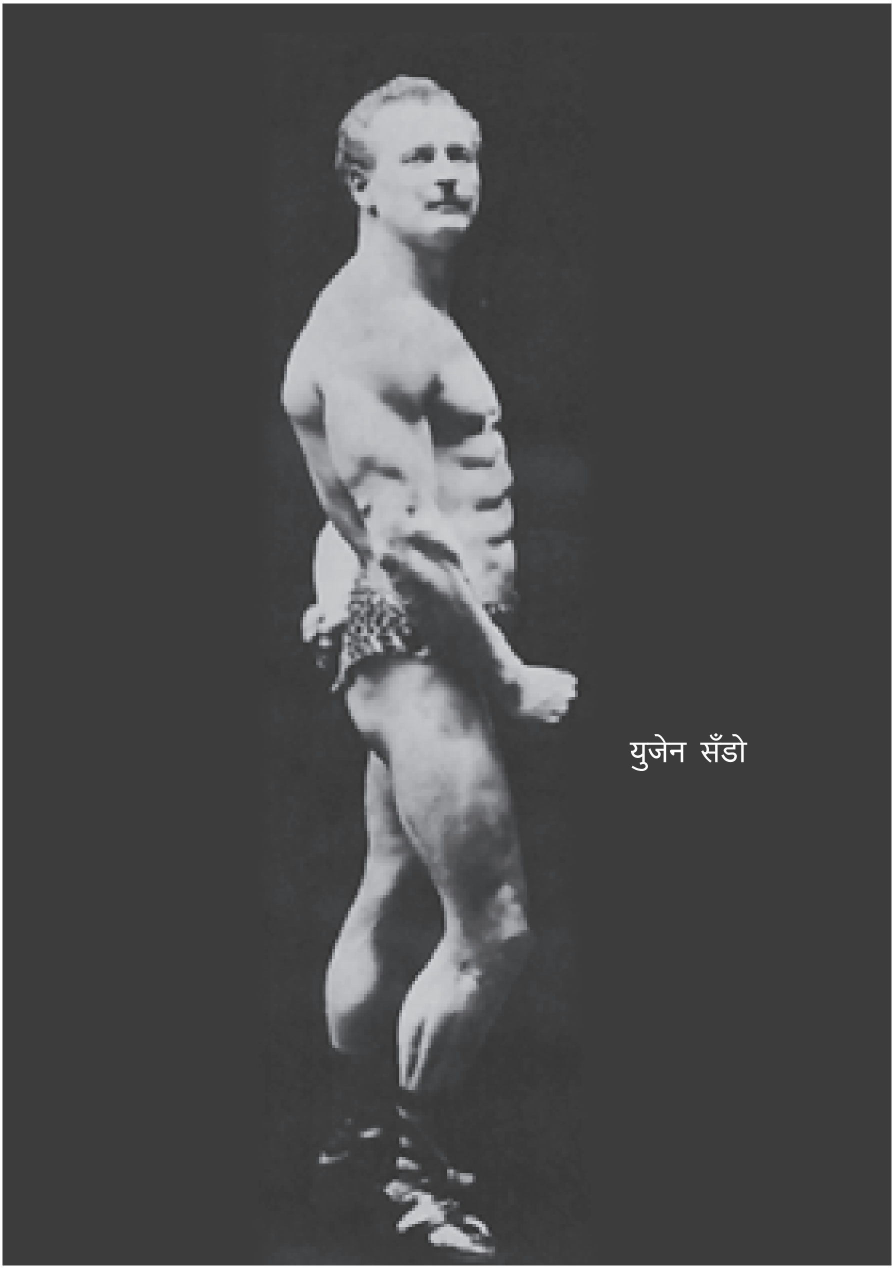
सत्तरीच्या उंबरठ्यावर उभ्या असलेल्या डॉ. दातार यांनी त्यांच्या व्यायाम शाळेच्या वर्धापन दिनाच्या कार्यक्रमात स्वत: 'बॉडी शो' केला. तेव्हा त्यांना 'वार्ध्यक्याच्या विरोधात उभा ठाकलेला सिंघम' अशी पदवी प्रसार माध्यमांनी दिली. डॉ. दातार यांना भारतीय विद्याभुवन व ॲड. डी. आर. नगरकर फौंडेशनतर्फे २०१२ मध्ये जीवन गौरव पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले.

स्वत: 'कोट्यधीश' असलेले डॉ. दातार प्रत्येकाला 'कोट्यधीश' व्हा हा संदेश - 'क्विक फिट मंत्रा'तून देत आहेत.

'शक्तीने पावती सुखे
शक्ती नसता विटंबना
शक्तीने नेटका प्राणी
वैभव भोगता दिसे॥'

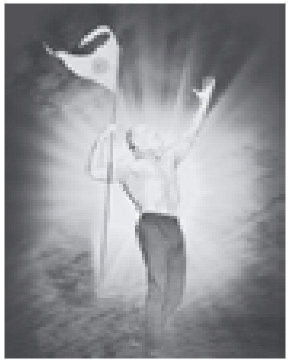
- समर्थ रामदास

o o o



युजेन सँडो

It is said that
'Health is Wealth',
but in my openion
health is more than
wealth because
wealth can change
hands health cannot.



।। एक ।।

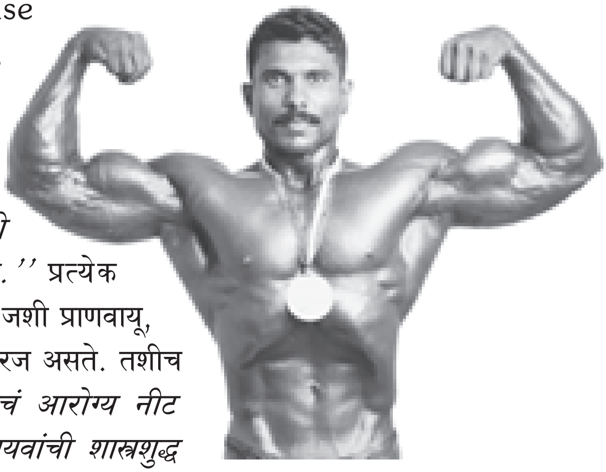
आरोग्यम् धनसंपदा

व्यायामाचं महत्त्व -

आरोग्य म्हणजे नुसता रोगांचा अभाव नाही. आजूबाजूच्या परिस्थितीनुसार शरीर आणि मन कार्यक्षम असणे आवश्यक आहे. शरीर आणि मन उत्साही असण्यासाठी ते नित्य कार्यात व्यस्त असणे महत्त्वाचे आहे. *''शरीर आणि मन स्वस्थ असल्याशिवाय ते आरोग्यसंपन्न आहे असं म्हणता येत नाही.''*

'शरीर सुखी तर मन सुखी' या विचारानुसार कोणतंही बौद्धिक कार्य यशस्वीरित्या पार पाडण्यासाठी मनाची प्रसन्नता आवश्यक आहे. शरीर सुदृढ, निरोगी व कार्यक्षम असण्याची नितांत गरज आहे. त्यासाठी शरीराच्या आरोग्याचा विचार अत्यंत महत्त्वाचा आहे.

शरीर ही खरी संपत्ती आहे. Health is Wealth. असं म्हणतात. पण Health is more than Wealth, because Wealth can change hanads, health can not. म्हणून प्रत्येकाने आपली शरीररुपी महान संपत्ती राखायला पाहिजे, वाढवायला पाहिजे. *''शरिररुपी संपत्तीसाठी नियमित व्यायामाची गरज आहे.''* प्रत्येक प्राणिमात्राला, माणसाला जगण्यासाठी जशी प्राणवायू, आहार, पाणी, झोप, विश्रांती यांची गरज असते. तशीच व्यायामाचीही गरज आहे. *''शरीराचं आरोग्य नीट राखण्यासाठी, नियमांनुसार सर्व अवयवांची शास्त्रशुद्ध*



हालचाल करण्याच्या क्रियेला 'व्यायाम' म्हणतात.'' शरीराचं स्वास्थ्य टिकून, शरीराचे सर्व अवयव कार्यक्षम राहाण्यासाठी सर्व अवयवांची आवश्यकतेनुसार हालचाल होणे जरुरीचे आहे. जर त्या अवयवांना पुरेसे काम मिळाले नाही, त्या अवयवांची आवश्यकतेनुसार हालचाल झाली नाही, तर त्या अवयवांची नैसर्गिक शक्ती क्षीण होते. हालचालींमुळे, व्यायामामुळे अवयवांची शक्ती वाढते. शरीराच्या सर्व क्रिया व्यवस्थित व्हायला मदत होते. *शरीराला ज्यामुळे श्रम होतात त्या क्रियेला व्यायाम म्हणतात. माणसाची प्रकृती निरोगी, कार्यक्षम* राहून तो दीर्घायुषी होण्यासाठी व्यायामाची गरज आहे.

विशिष्ट प्रकाराच्या व्यायामामुळे अवयवांच्या प्रमाणबद्धतेला म्हणजेच सौष्ठवाला मदत होते. प्रत्येक अवयवाची योग्य त्या आकारात वाढ झाल्यावर त्या अवयवात भरदारपणा येतो. बांधा सुडौल दिसतो. यालाच 'सौष्ठव' म्हणतात. *''अवयवांच्या प्रमाणबद्धतेत किंवा सौष्ठवात सौंदर्य आहे असं मानलं तर व्यायामाला सौंदर्याचं उत्तम साधन मानता येईल. लाभदायक होणारी, दृढता प्राप्त करून देणारी, शक्ती वाढविणारी जी शारीरिक क्रिया तिला 'व्यायाम' म्हणतात.''*

''व्यायाम ही सुखी, निरोगी दीर्घायुष्याची गुरुकिल्ली आहे.'' ही गुरुकिल्ली आपली आपल्याजवळ असते. आपल्या शरीराची हालचाल संपली की आपलं आयुष्य संपतं. जन्माला आल्यापासून आपली शारीरिक हालचाल सुरू होते. लहान मुलाला तेल लावून मसाज करताना आई त्या मुलाकडून हातापायांचा व्यायाम करून घेते. लहान मूल पडल्या पडल्या हातापायाची सायकल करतं. पालथं पडून पुढे - मागे सरकतं. आईला धरून उभं राहतं. एक पाय नाचवतं. ही हालचाल म्हणजेच व्यायाम. ही हालचाल त्याला कुणी शिकवत नाही, ती नैसर्गिक आहे. या व्यायामाचा त्याला काही त्रास होत नाही. उलट पचनशक्तीसाठी, वाढीसाठी तो उपयोगी ठरतो. त्यामुळे आयुष्यभर शरीराच्या तंदुरुस्तीसाठी व्यायामाला दुसरा पर्याय नाही. नियमित, शास्त्रशुद्ध व्यायाम प्रत्येकानं करायलाच हवा. धावपळीच्या, धकाधकीच्या जीवनात आपल्या शरीराचा, मनाचा योग्य निभाव लागावा, संकटाशी सामना करण्याची शक्ती, जिद्द प्राप्त होण्यासाठी, *स्वसंरक्षणासाठी, बलसंपन्नतेसाठी व्यायामाचा मंत्र बालांपासून ज्येष्ठांपर्यंत सर्वांनी जपायला हवा. आयुष्य निरोगी पद्धतीनं जगा हा भारतीय व्यायामाचा मूलमंत्र आहे.* आज तरी आपण शरीरसौष्ठवासाठी व्यायाम करत असलो, तरी व्यायामाचा श्रीगणेशा शारीरिक सामर्थ्याच्या वाढीसाठी झाला असावा. स्वसंरक्षणासाठी बलदंड शरीराची आवश्यकता आहे. रानटी अवस्थेपासून आधुनिक काळापर्यंत स्वसंरक्षणाचा विचार महत्त्वाचा आहे.

प्रत्येकाला सौष्ठवसंपन्न आरोग्याची गरज आहे. आरोग्यसंपन्न माणूस ही राष्ट्राची खरी संपत्ती आहे. उत्तम आरोग्य लाभलेल्या माणसापासून संकटं सुद्धा दूर पळतात. सर्व गोष्टींची अनुकूलता असूनही आरोग्य नसेल तर जीवन दुःखी होते. यासाठी व्यायामाचं बाळकडू बालपणी मिळायला हवं. ओल्या मातीला कुंभार जसा योग्य आकार देतो, तसा आकार, डौल व्यायामामुळे शरीराला येतो. व्यायाम शारीरिक व मानसिक विकासाला उपकारक आहे. त्यामुळे व्यायामाचं व्रत आयुष्यभरासाठी आहे.

नियमित व्यायामाच्या व्रतामुळे तना-मनाचं आरोग्य राखता, वाढविता येतं. सामर्थ्य हे जीवन आहे तर दुर्बलता म्हणजे मृत्यू आहे. Strength is life, weakness is death. स्वामी विवेकानंद जगाला व्यायामशाळा म्हणतात. या त्यांच्या विचारात तथ्य आहे, सुखी जीवनाचं रहस्य आहे. शक्ती, सामर्थ्य या अभावी जीवन अपयशी होतं. *''जीवनात बलसंवर्धनाला अपार महत्त्व आहे. मन, मेंदू व मनगट यांच्या संतुलित विकासाला स्वामीजी 'शिक्षण' म्हणतात.''* अलीकडे अभ्यासक्रमातून व्यायामाला हद्दपार केलं आहे. त्यामुळे दुबळे विद्यार्थी, युवक निर्माण होत आहेत. दुर्बल मनं व पिचलेली मनगटं स्वसंरक्षणासाठी निरुपयोगी आहेत. स्वसंरक्षणासाठी दुर्बल असलेले युवक राष्ट्राचं संरक्षण कसं करणार?

'गीता' ही आपली माऊली आहे. ती यशस्वी आयुष्याची सोबत आहे. तना-मनाच्या आरोग्यासाठी 'गीता' प्रत्येकाला समजायला हवी. गीतेचा अर्थ समजण्यासाठी मनाच्या एकाग्रतेची आवश्यकता आहे. मनाच्या एकाग्रतेसाठी स्वामी विवेकानंद सांगतात की रोज मोकळ्या मैदानावर, निसर्गाच्या सान्निध्यात, मोकळ्या, स्वच्छ, शुद्ध, सुंदर हवेत, निदान तासभर तरी फुटबॉल खेळा. खेळामुळे रक्ताभिसरण होईल. मन, बुद्धी, चित्त स्थिर होईल. नंतर गीता वाचली की त्याचा अर्थ समजेल. समजलेल्या गोष्टी कृतीत आणण्यासाठी मन प्रयत्नशील होईल.

शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्।

शरीर हे धर्मसाधन असल्यामुळे शरीराच्या संरक्षणाची आवश्यकता आहे. पुराणकाळापासून शरीरसंवर्धनासाठी व्यायामाला महत्त्व मिळाले आहे. शत्रूच्या पाडावासाठी शरीर सामर्थ्याची गरज होती. रामायणकाळात जातिवंत पराक्रमाची आवश्यकता होती. या पराक्रमासाठी शरीर सामर्थ्याची उपासना करण्याची पद्धत होती. प्रभू रामचंद्रांचं वर्णन करताना त्याच्या गुणगौरवाच्या बरोबरीने रामरायाच्या शरीरसंपदेचं वर्णन आलं आहे. प्रभू रामचंद्रांच्या

पराक्रमाची कारणं त्यांच्या शरीर सामर्थ्यात सापडतात. श्रीरामभक्त मारुतीरायाने समुद्रोल्लंघन केलं. त्यावेळी महेंद्र पर्वतावरून उड्डाण करण्यापूर्वी त्याने त्याचं शरीर वृद्धिंगत केलं होतं. मारुतीरायाच्या शरीर वृद्धिंगत करण्याच्या क्रियेला 'मसल कंट्रोल' म्हणता येईल. विशिष्ट अवयवांचा संकोच वा विकास म्हणजे व्यायाम. महाभारत काळात हिंदुस्थानात कसरत करून शरीर सुदृढ करण्याची पद्धत होती. त्याकाळी दंड, जोडी, कुस्ती, गदायुद्ध, लाठीयुद्ध इ. प्रकार होते. पेशव्यांच्या कुटुंबातील सगळे पुरुष तालमीचे व मैदानी खेळाचे शौकीन होते. नानासाहेब पेशव्यांचा तालिमखाना होता. राघोबादादाही नेमाने आखाड्यात जाऊन मेहनत करायचे. विश्वासराव व माधवराव पेशवे यांना तालमीचे बाळकडू मिळाले होते. श्रीमंत खंडेरावांना व्यायामाचा शौक होता. त्याकाळी व्यायामाला उत्तेजन देण्यासाठी अडीच लाख रुपयांचा वार्षिक खर्च केला जात असे.

प्रत्येकाच्या जीवनात बलसंवर्धनाला अपार महत्त्व आहे. शक्तीअभावी जीवनात अपयश येतं. मानवी जीवनाचं भगवंताची भेट हे साध्य मानलं तर त्यासाठी शरीर हे साधन आहे. त्यामुळे शरीर बलसंपन्न हवं. उद्धवस्वामी हे समर्थ रामदासस्वामींचे सत्‌शिष्य होते. समर्थांनी आपल्या सर्व शिष्यांवर बलसंवर्धनाचे संस्कार केले होते. एकदा उद्धवस्वामी माहुली क्षेत्री कृष्णाकाठावर स्नान संध्या करत होते. तेव्हा मोंगल ठाणेदारानं त्यांना पकडलं, तुरुंगात ठेवलं. उद्धवस्वामींना दोन - तीन दिवसांचा उपवास घडला. या प्रसंगी त्यांनी समर्थांचा धावा केला. आपल्या सत्‌शिष्याच्या मदतीला समर्थ धावले. त्यांनी उद्धवांची सुटका केली. सुटका करताना उद्धवांना जो उपदेश केला, तो उपदेश सर्वकाळात प्रत्येकाला उपयोगी पडणारा आहे. समर्थ म्हणाले, ''उद्धवा, तू भगवंताचा भक्त आहेस. तू मनापासून जप, ध्यान,धारणा करतोस. नित्य सत्य मार्गाने जातोस. सध्याचा काळ कठीण आहे. या काळात प्रत्येकाला स्वसंरक्षण करता यायला हवं. त्यासाठी उद्धवा तू नियमित व्यायाम कर, सूर्यनमस्कार घाल, कणखर आरोग्याची नितांत गरज आहे. शरीरबलसंपन्न हवं. तना-मनाच्या आरोग्याची काळजी प्रत्येकानं घ्यायला हवी.''

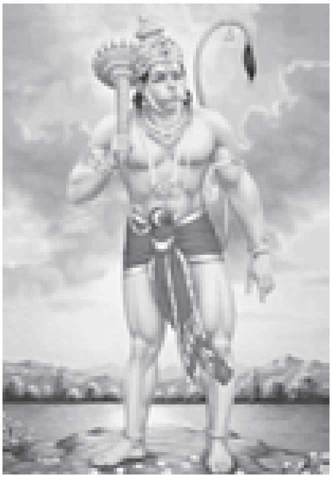
'देही आरोग्य नांदते। भाग्य नाही या परते।'

या समर्थ वचनाचं महत्त्व प्रत्येकानं जाणून घ्यायला हवं. समर्थ सशक्त देहाला अत्यंतिक महत्त्व देतात. शरीर हे मंदिर असल्यामुळे त्याची हेळसांड कधीही करू नये. शरीर व मन प्रत्येकाने व्यायामाने बलदंड केलं पाहिजे. शरीराची काळजी घ्यायची ती ईश्वरप्राप्तीचं

साधन म्हणून! प्रत्येकाने आपल्या दिनचर्येत खेळ, अभ्यास व विश्रांती यांचा समतोल राखायला हवा. समर्थांचं 'शक्तिस्तोत्र' प्रत्येक काळी मार्गदर्शक आहे. समर्थ रामदासस्वामी १२ व्या वर्षी रोज पहाटे दोन तास सूर्यनमस्काराचा व्यायाम करायचे. त्यामुळे मनगटातील सामर्थ्य वाढलं. शरीर सुदृढ झालं. नित्य सहा तास जप करायचे. त्यामुळे मनाची एकाग्रता वाढली, मन शक्तीशाली झालं. नित्य सहा तास सद्ग्रंथांचं वाचन व पाठांतर करायचे. या अभ्यासामुळे मेंदूची क्षमता वाढली. आजच्या शिक्षणपद्धतीत सारा भर मेंदूच्या विकासावर आहे. त्यामुळे कमकुवत शरीराची व रोगट मनाची पिढी तयार होत आहे. ही चिंतेची गोष्ट आहे.

तना-मनाच्या आरोग्य संवर्धनासाठी समर्थांनी शक्ती-भक्ती-बुद्धीचं प्रतीक असलेल्या मारुतीरायाची भक्ती करायला सांगितली. समर्थ रामदास स्वामींचे आधुनिक अवतार शोभणारे स्वामी विवेकानंद यांनीही भारतापुढे हनुमंताच्या चरित्र-चारित्र्याचा आदर्श ठेवला. स्वामीजी आग्रहाने सांगतात की, हनुमंत या महावीराचे चरित्र अवघ्या जगाला आदर्शरूप ठरेल. हनुमंतावर प्रत्येकाची श्रद्धा हवी. हनुमंत जितेंद्रिय व बुद्धीमान आहे. प्रभू रामचंद्रांच्या आज्ञेनं त्यानं महासागर ओलांडला. जीवन-मरणाची तमा बाळगली नाही. गुरुआज्ञा, दास्यभाव, महानशक्तीचा आदर्श म्हणजे हनुमंत! सेवाव्रताच्या आदर्शाचं मूर्तिमंत प्रतीक म्हणजे हनुमंत!

व्यायामाचं दैवत –



व्यायामप्रेमींचं शक्तीचं उपास्य दैवत म्हणजे श्रीरामभक्त श्रीमारुती. मारुती स्तोत्रात मारुतीरायाच्या सुडौल बांध्याचं वर्णन जागोजागी केलं आहे. बलोपासनेचा आदर्श म्हणजे मारुती. मारुती ही शक्ती दुष्टांचा पाडाव करते. या शक्तीपुढे सगळ्यांना नतमस्तक व्हावं लागतं. बल म्हणजे शक्ती, सामर्थ्य, ताकद यांची उपासना. शक्तीची गरज प्रत्येकाला असल्यामुळे मारुतीरायाची उपासना प्रत्येकानं करायला हवी. मनुष्य बलवान असेल तर स्वत:वर, जगावर शासन करु शकेल. समर्थ रामदासांनी तरुणांना बलोपासनेचं महत्त्व सांगून त्यांच्यात चैतन्य निर्माण केलं. समर्थांचा बलसंदेश

केवळ १७ व्या शतकासाठी नाही. आजही हा संदेश विविध स्तरांवर मार्गदर्शक ठरणारा आहे. आजच्या दुर्बल समाजाला शरीरबल, मनोबल, आत्मबल वाढविण्यासाठी समर्थ संदेशाची नितांत गरज आहे. शारीरिक व मानसिक दौर्बल्य हा आजच्या समाजाला जडलेला फार मोठा रोग आहे. समर्थांनी त्याकाळी मराठी मनाची अस्मिता जागी केली. छत्रपती शिवाजी महाराज व त्यांचा पराक्रम हा मराठी मनाचा आदर्श आहे. अन्यायाला शक्तीच्या बळावर तोंड देणारा समाज संघटित झाला पाहिजे. यासाठी सामर्थ्यशाली उपास्यदैवतांची गरज आहे. समर्थांना काळाच्या गरजेनुसार 'दास' मारुतीपेक्षा गदाधारी 'वीर' मारुती अभिप्रेत होता.

समर्थांचा दासमारुती हा भक्तीचं प्रतीक असून 'वीर' मारुती हा शक्तीचं प्रतीक आहे. त्यांच्या मते हनुमान हा समाजाचा संरक्षण मंत्री आहे. हनुमान हे राष्ट्रीय दैवत आहे. मन जिंकण्यासाठी 'मनाचे श्लोक' तर शरीरसामर्थ्यासाठी 'शक्तिस्तोत्र'. ज्यानं मन जिंकलं, त्यानं जग जिंकलं. ज्यानं शरीर बलसंपन्न केलं त्यानं राज्य केलं. शक्तीअभावी माणसं कळाहीन होतात. शक्तीने प्रताप गाजविता येतो. शक्तीमुळे सर्व सुखं पायाशी लोळण घेतात. शक्तिविना माणसाची बुद्धी व युक्ती लोप पावते. अभ्यासाने वाढविलेली बौद्धिक शक्ती, प्रयत्नाने मिळविलेली मानसिक शक्ती व सरावाने मिळविलेली शारीरिक शक्ती यांना आदिशक्तीचं अधिष्ठान हवं. केवळ शक्तीच्या जोरावर प्रत्येक प्रसंगी यश संपादन करता येतं असं नाही. शत्रूवर घाव घालण्यासाठी जबरदस्त शक्ती अंगी असली तरी कोणत्या मर्मस्थानी घाव घालावा यासाठी शक्तीला युक्तीची जोड अत्यावश्यक असते. म्हणून शक्ती-भक्ती-बुद्धी-युक्तीचं प्रतीक असलेला मारुतीराया हे दैवत आवश्यक आहे. म्हणून 'मना सज्जना भक्ती-शक्ती पंथेचि जावे' हा समर्थ संदेश कळीकाळावर मात करणारा आहे. हनुमंत हा समर्थांचा रक्षणकर्ता होता! हनुमंतांची मनोभावे प्रार्थना, उपासना केली तर हनुमंताचे गुण आपल्याला चिकटतात ही श्रद्धा महत्त्वाची आहे.

श्रीमारुती म्हणजे शक्ती-भक्ती-बुद्धी-युक्तीचं मूर्तिमंत रूप असल्यामुळे त्याची प्रार्थना म्हणून, त्याच्या साक्षीने जोर, बैठका, सूर्यनमस्कार इ. व्यायामांनी शक्तीची पूजा करावी. मारुतीने जसा राक्षसांचा, वाईट शक्तीचा संहार केला, तसा शक्तिशाली माणसाने स्वसंरक्षण करून समाजसंरक्षणाची जबाबदारी घ्यावी. संरक्षण हा बलोपासनेचा उदात्त हेतू आहे. समर्थांचा मारुरीराया शारीरिक बलाबरोबर आंतरिक शीलाचं व बुद्धीचं बल देतो. समर्थांचा मारुतीराया 'बुद्धीमतां वरिष्ठम्' आहे. व्यायामामुळे बुद्धी मंद होते हा गैरसमज आहे. समर्थ रामदास, स्वामी विवेकानंद, लोकमान्य टिळक यांच्यासारख्या

व्यायामभक्तांची गणना भारतीय संतांच्या, लोकनेत्यांच्या उज्वल परंपरेत केली जाते. हे सर्व थोर संत कुशल व्यायामपटू असले तरी बृहस्पतीला लाजविणारी बुद्धिमत्ता त्यांच्याजवळ होती. महाभारतातील पराक्रमी भीम शारीरिक सामर्थ्याने सर्वश्रेष्ठ होता, तसाच तो बुद्धिवानही होता. बुद्धी व बल यांचं निकटचं नातं आहे. 'बुद्धिर्यस्य बलं तस्य! निर्बुद्धेस्तु कुतो बलम्।' बलहीन व उत्साहहीन युवकांना स्वामी विवेकानंद सांगतात, 'तुमच्या पदव्या, पुस्तकं समुद्रात फेकून द्या. खचलेली शरीरं व पिचलेली मनगटं असलेल्या तुमच्या हातून काय व्हायचं आहे? बलभीम मारुतीरायाच्या उपासनेला सुरुवात करा. सर्वत्र बलोपासनेचा घोष घुमू द्या. उठा. जागे व्हा, ध्येय प्राप्तीशिवाय थांबू नका.' बलोपासनेशिवाय जीवन व्यर्थ आहे.

स्वामी विवेकानंदांचा दिव्य संदेश आजच्या असंख्य आकर्षणांच्या विळख्यात अडकून निरुत्साही झालेल्या तरुणांना अंतर्मुख करणारा आहे. ऐहिक, पारमार्थिक सुखशांतीसाठी बलोपासनेची खरी गरज आहे. आजच्या यांत्रिक जीवनात माणसाला कमीत कमी श्रमात व वेळात जास्तीत जास्त चांगल्या फलाची अपेक्षा आहे. आजकाल माणसाने दैनंदिन जीवनात शारीरिक श्रमाला फाटा दिला आहे. वास्तविक शारीरिक श्रमांशिवाय आरोग्य कधीच टिकत नाही. कारण शारीरिक श्रम, हालचालींशिवाय शरीररुपी यंत्र गंजून जाते. शारीरिक हालचाली नसतील तर शरीरातील स्नायूंची क्षमता हळूहळू कमी होते. शरीर कमकुवत होते. रोगी शरीर म्हणजे अनेक दु:खांचं आगर आणि निरोगी शरीर म्हणजे आयुष्यभराची संपत्ती. म्हणून बलाची उपासना प्रत्येक काळात, प्रत्येक व्यक्तीला उपकारक, अत्यावश्यक आहे.

बलोपासनेत प्रार्थनेला महत्त्व आहे. व्यायामप्रेमींचं आराध्यदैवत हनुमंत. त्यामुळे हनुमंतांच्या प्रार्थनेनं व्यायामाचा श्रीगणेशा करावा. प्रार्थनेचं महत्त्व, हेतू, परिणाम व प्रार्थनेचा अर्थ समजल्याशिवाय त्या प्रार्थनेचा उपयोग होत नाही. मारुतीरायाचं गुणवर्णन करणारा श्लोक ही मारुतीरायाची प्रार्थना आहे.

मनोजवं मारुततुल्य वेगं
जितेंद्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठं
वातात्मजं वानरयुथ मुख्यं
श्रीरामदूतं शरणं प्रपद्ये।।

अर्थ -मनासारखा वेग व वायुसारखी गती असलेल्या, जो परम जितेंद्रिय व बुध्दिमानांत

श्रेष्ठ आहे त्या पवननंदन, वानर समुहाचा प्रमुख असलेल्या श्रीरामदूत हनुमन्ताला मी शरण जातो.

प्रार्थना म्हणजे (प्र+ अर्थ) प्रकर्षानं याचना करणं. देवापुढे विनम्र होऊन आपल्याला जे इष्ट असेल ते अंतरीच्या तळमळीने मागणं म्हणजे प्रार्थना. प्रार्थनेत आदर व विनवणी या दोन्ही भावनांना महत्त्व आहे. प्रार्थना हे मनुष्याची सहजप्रवृत्ती आहे. आपल्यातील दुबळेपणाची जाणिव झाली की मनाला प्रार्थनेची स्फूर्ती येते. प्रार्थना हा जणू माणसाचा स्वभावधर्म आहे. प्रार्थनेत फार मोठी शक्ती आहे. प्रार्थना म्हणजे आपलं कल्याण व्हावं या उदात्त हेतूने भाकलेली करुणा. प्रार्थना अंत:करणाच्या गाभाऱ्यातून आली, तर सुख-शांती-समाधानाची प्राप्ती होते. प्रार्थनेसाठी मनाची एकाग्रता आवश्यक आहे. प्रार्थनेत मनातील भावनेला महत्त्व आहे. प्रार्थनेमुळे आपली इच्छाशक्ती वाढते. इच्छाशक्ती वाढली की प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करण्याचं सामर्थ्य वाढतं. प्रार्थनेमुळे मनावरील ताण कमी होतो. वृत्ती मोकळ्या होतात. मनाला विश्रांती मिळते. मनाला अत्यावश्यक असलेली संयमाची शक्ती वाढते. मनातील दुष्ट, वाईट विचार नष्ट होतात. मनात चांगले विचार येतात. जगण्यात आनंद, आशावाद वाटतो. प्रार्थना म्हणताना मनाच्या एकाग्रतेबरोबर विश्वास, श्रद्धा या भावनांची बैठक पक्की असावी.

प्रार्थनेतील शब्द आणि इतर शब्द यात फरक आहे. प्रार्थनेतील शब्दांना परंपरेचे अधिष्ठान असतं. त्यातील शब्दांना दैनंदिन-व्यावहारिक शब्दांपेक्षा वेगळं वजन असतं. या वजनामुळे विकारांना लगाम घालता येतो. प्रार्थना हे सत्याकडे जाण्याचं उत्तम साधन आहे. प्रार्थनेत माणसाचं नैतिक व आत्मिक बळ वाढविण्याची शक्ती आहे. या शक्तीमुळे अंतरात्मा जागा होतो. प्रार्थना ही अहिंसेची जननी आहे. ती जीवमात्रावर प्रेम करायला सांगते. प्रार्थना विश्वशांतीचा, विश्वमंगलाचा मूलमंत्र आहे. एकाग्र मनानं, आदरानं, प्रेमानं केलेल्या प्रार्थनेतून आपल्या मनातील भावभावना भगवंतापर्यंत जाऊन पोचतात. अशा प्रार्थनेतून भगवंताशी जवळीक साधली जाते, आपलेपणा निर्माण होतो, देवाशी नातं जोडलं जातं. प्रार्थनेतून असाध्य गोष्टी साध्य होतात, दुर्लभ अशा परमानंदाची प्राप्ती होते, अष्टसात्विक भाव जागे होतात.

बलोपासनेला सुरुवात करण्यापूर्वी 'मारुती स्तोत्र' म्हणण्याची पद्धत आहे. मारुती स्तोत्र श्रद्धायुक्त मनानं, एकाग्र चित्तानं म्हणणे आवश्यक आहे. स्तोत्र म्हणताना उत्तम वातावरण निर्मिती होते. मनाला शांतता, प्रसन्नता येते. उत्साह वाढतो. शरीर व मन स्वस्थ होऊन ते व्यायामाला सिद्ध होते. व्यायामप्रेमींचं आराध्य दैवत मारुती आहे. त्या दैवताच्या अंगी

असलेल्या गुणांची ओळख प्रार्थनेतून होते. त्या गुणांची जाण मनात ठेवून, ते गुण आत्मसात करण्याची इच्छा प्रत्येक व्यायामप्रेमीच्या, साधकाच्या मनात निर्माण व्हायला पाहिजे. अंतरीच्या इच्छेतून मार्ग सापडतो. 'मनोजवं मारुततुल्य वेगं' या श्लोकात मारुतीरायाच्या अंगी असलेल्या गुणांची माहिती आपल्याला होते. या माहितीमुळे मारुतीरायावर अधिक भक्ती जडते. मारुतीरायाच्या अंगी असलेल्या गुणांची प्रत्येकाला गरज आहे.

मनोजवं म्हणजे आपल्या मनाचा वेग. आपलं मन सूक्ष्म व देह स्थूल आहे. त्यामुळे स्थूल देहापेक्षा आपल्या सूक्ष्म मनाचा वेग प्रचंड आहे. मन ही जगातील सर्वात वेगवान वस्तू आहे. आपलं मन ओढाळ आहे, अस्थिर आहे. नित्य कशाला तरी चिकटणं हा मनाचा गुणधर्म आहे. मन सुसंस्कृत असलं की ते चांगल्या गोष्टीला चिकटतं, पण विकृत मन विषयांकडे धाव घेतं. यासाठी मनाच्या वेगावर आपलं नियंत्रण हवं. मनानं कुठे पोचायचं हे नक्की माहित असलेल्या मारुतीरायाचं मन पूर्णत: त्याच्या ताब्यात होतं. मारुतीरायाच्या शरीराला, बुद्धीलाही वेग आहे. पण मारुतीरायाच्या वेगाला निश्चित दिशा असून त्या वेगावर त्याचं नियंत्रण आहे ही गोष्ट महत्त्वाची.

मारुती हा वातात्मज म्हणजे वायुपुत्र आहे. त्यामुळे त्याच्या शरीराचा वेग व बळ अफाट आहे. शरीराच्या या अफाट वेगाला बद्ध करण्याचं सामर्थ्य त्याच्याजवळ आहे. मन, शरीर यांचा वेग, चापल्य याबरोबरच मारुतीचं बुद्धीचापल्यही कौतुकास्पद आहे. मारुती बुद्धिमान लोकांमध्ये वरिष्ठ, श्रेष्ठ आहे. त्याच्या बुद्धीचा वेग प्रकाशाच्या वेगासारखा असूनही त्यावर त्याचं नियंत्रण आहे. मारुती जितेंद्रिय आहे. हा वायुपुत्र वानरांच्या कळपाचा मुख्य आहे. मारुतीने प्रसंगी मानवरुप धारण केले. त्यामुळे वा-नर म्हणजे नर या शब्दाला वा हा उपसर्ग लावून त्याचा अर्थ बलवान मनुष्य असा करता येतो. विशेष गुणांनी युक्त असा हा नर गुणांच्या बाबतीत अनुकरणीय व पूजनीय आहे.

अशा या नरश्रेष्ठ, पूजनीय मारुतीरायामधला दास्यभाव अतिश्रेष्ठ आहे. त्यामुळे श्रीरामरायाचा दूत ही त्याला आवडणारी त्याची ओळख त्याच्यातील नम्रतेचा गुण दाखविते. तो खरा स्वामीभक्त आहे. आपल्या सर्व श्रेष्ठशक्ती मारुतीरायाने स्वामीचरणी अर्पण केल्या आहेत. अशा गुणश्रेष्ठ, स्वामीभक्त मारुतीरायाची एकाग्रमनाने प्रार्थना करून व्यायामाचा श्रीगणेशा करावा, त्याच्या गुणांमुळे त्याचं श्रेष्ठत्त्व मान्य करून त्याला शरण जावे. मारुतीच्या श्रेष्ठ गुणांपुढे नम्रपणे नतमस्तक झालं की व्यायामासाठी आवश्यक असणारी एकाग्रता येते. व्यायाम सोडून मनात दुसरे कुठलेही विचार येत नाहीत. एकाग्र मनाने केलेल्या व्यायामाचा योग्य उपायोग होतो.

व्यायामाचे फायदे –

नियमित व्यायामामुळे तना-मनाचं आरोग्य राखलं जातं. *आपलं शरीर व मन आरोग्यसंपन्न असलं की जीवन आनंदी होतं. आनंदी जीवन ही आपली सर्वश्रेष्ठ संपत्ती आहे. तना-मनाची आरोग्यसंपन्न संपत्ती आपली आपल्यालाच कष्टाने मिळवावी लागते. प्राप्त झालेली संपत्ती प्रयत्नाने कायमस्वरुपी टिकवावी लागते. कणखर, सौष्ठवसंपन्न शरीर बाजारात विकत मिळत नाही. तर ते नियमित व्यायामाच्या सहाय्याने कमवावे लागते.* व्यायामाचे असंख्य फायदेच फायदे आहेत. व्यायामाने आयुर्वृद्धी, बलवृद्धी होते. मन निर्विकार होते. शरीर सुडौल, पुष्ट व बलिष्ट होते. जीवनातील दु:खांना, संकटांना, प्रतिकूल परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी धैर्य व निर्भयता अंगी येते. शरीर सुंदर व कांतिमान होते. आत्मविश्वास वाढतो. स्वत:कडे व इतरांकडे बघण्याचा दृष्टीकोन आंतर्बाह्य बदलतो. स्वस्थ, शांत वाटतं. तना-मनाचा उत्साह वाढतो. दिवसभर काम करूनही थकवा जाणवत नाही. प्रत्येक कृतीतून आनंद घेता येतो. व्यायामाने उत्तम आरोग्याची प्राप्ती होते. व्यायामाने नैतिक सामर्थ्याची जोपासना केली जाते. निर्णयक्षमता वाढते. आयुष्यात खेळकर वृत्ती जपण्यासाठी व्यायामाची नितांत गरज आहे. मतिमंद, आळशी, बुद्धिहीन माणसांमध्ये व्यायामामुळे विलक्षण क्रांती घडून येते. व्यायामामुळे चापल्य येते, शैथिल्य नष्ट होते. सांघिक खेळामुळे, व्यायामामुळे सामाजिक व बंधुविषयक भावना वाढीस लागते. *व्यायामामुळे स्वत:चं मनोरंजन होतं. असा हा बहुगुणी व्यायाम म्हणजे एक कला आहे, शास्त्र आहे. व्यायाम हे आपलं जीवन आहे, अमृत आहे. म्हणून नियमित व्यायाम करणं ही आपली जीवनशैली व्हायला पाहिजे. व्यायामरुपी अमृताच्या नियमित सेवनामुळे माणूस तना-मनाने चिरतरूण व उत्साही राहतो.*

आपल्या शरीराची रचना विधात्याने निसर्गत:च शास्त्रशुद्ध व उत्तम केलेली आहे. या शरीररचनेचे गूढ सर्वसामान्यांना उकलणं अवघड आहे. विधात्यानं जन्मानं जे आपल्याला न मागता दिलं आहे, ते टिकवणं, वाढवणं हे सर्वस्वी आपल्या हातात आहे. बरेचदा आई -वडिलांकडून जन्मत:च आरोग्यसंपन्न शरीराची देणगी प्राप्त होते. ती देणगी आयुष्यभर टिकविण्यासाठी नियमित व्यायामाची जोड देणं आपल्या हातात असतं. जन्मानं प्राप्त झालेली शरीर सौष्ठवाची देणगी जन्मभर पुरणारी नसते हे ओळखून ती कष्टाने कायम स्वरुपी टिकविण्यासाठी नियमित व्यायामाचा संस्कार असावा लागतो. कधी कधी जन्मानं ही देणगी मिळाली नसली तरी कष्टाने, प्रयत्नाने

प्राप्त करून घेता येते. सर्व प्रकारची उदाहरणे आपण बघतो, अनुभवतो. व्यायामामुळे नसलेलं साध्य करून घेता येतं. व्यायामाअभावी असलेलं नष्ट होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

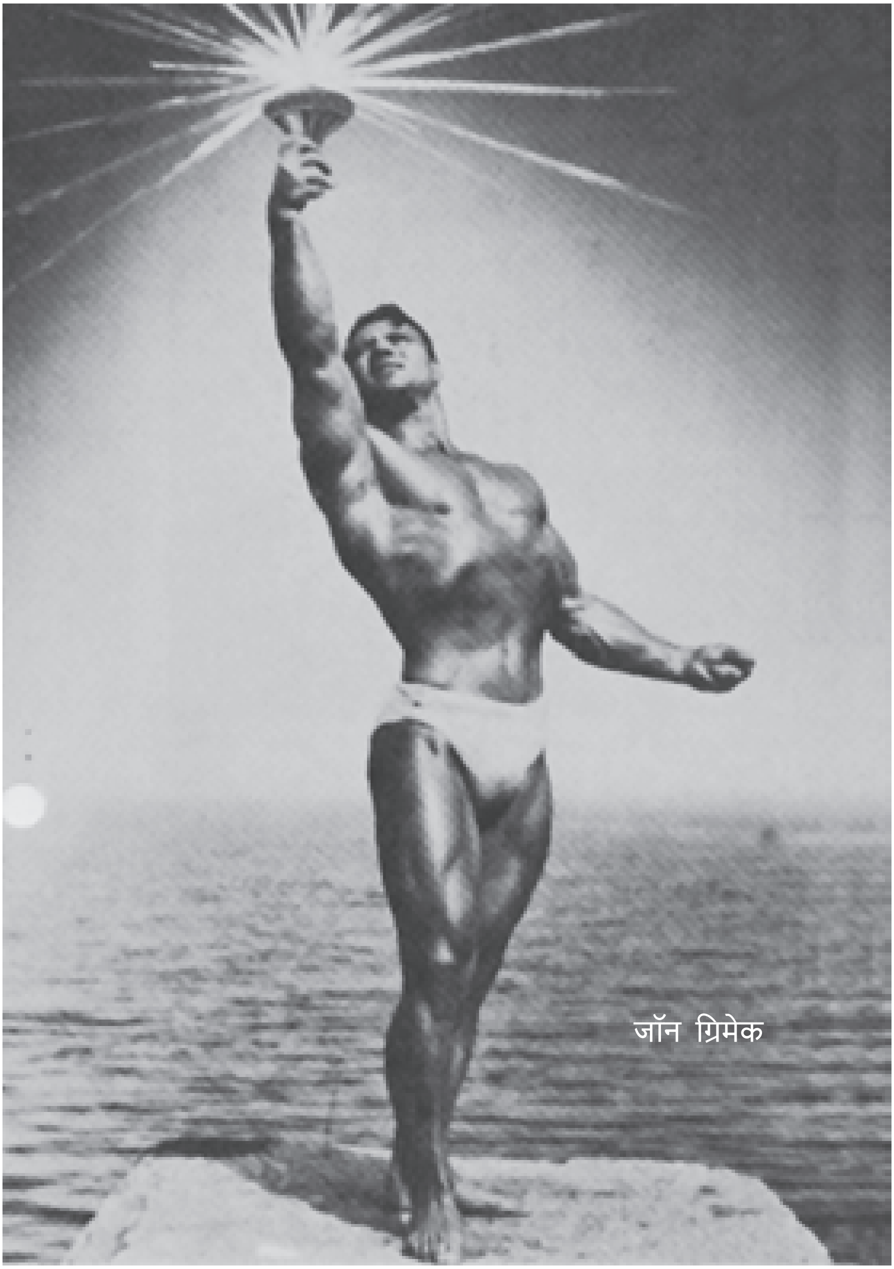
अमेरिकन व्यायामतज्ञ बॉब हॉफमन यांची व्यायाम क्षेत्रात महान तपश्चर्या होती. व्यायाम ही त्यांची जीवनशैली होती. नियमित व्यायाम करणं हा त्यांच्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य घटक होता. सर्दी, खोकला, डोकं दुखणं या गोष्टी म्हणजे त्यांच्या दृष्टीने आजारपण होत्या. त्यांच्या आठवणीत ते फक्त एकदाच आजारी पडले. व्यायाम न झाल्यामुळे व युद्धाच्या काळात रेशनचे अन्न खाल्यामुळे आजारपण आलं असा त्यांचा विश्वास होता. नियमित व्यायामामुळे आपण लहान-मोठ्या व्याधींवर सहजपणे मात करु शकतो हे बॉब हॉफमनच्या उदाहरणावरून सिद्ध होते. बॉब हॉफमनच्या नियमित व्यायामाचा आदर्श प्रत्येकाला ठेवता येणे सहज शक्य आहे.

तना-मनाची आरोग्य-संपन्नता असलेले, नव्वदी ओलांडलेले एक युवक आपल्यात कार्यरत असलेले आपण बघतो. त्यांच्या तंदुरुस्तीचं रहस्य आपण समजून घ्यायला हवं. वयाच्या नव्वदीनंतर ट्रेकिंग व रॅपलिंग करणारे श्री. एन्. के. उर्फ आबा महाजन यांच्या चिरतारुण्याचं रहस्य आदर्श वाटतं. नियमित व्यायाम करा, कमी बोला, मोजका आहार घ्या, रोज एक तरी सत्कृत्य करा व मन आनंदी ठेवा या गोष्टी सुखी-समाधानी जीवनासाठी, तना-मनाच्या आरोग्यासाठी अत्यावश्यक आहेत. जेवढे व्याप वाढवाल तेवढे तापही वाढणार याची जाणीव असणं महत्त्वाचं. या सर्व गोष्टी आपण नक्की करु शकतो. कुठल्याही गोष्टींची कारणं बाह्य परिस्थितीत नसतात, तर आपल्या अंतरंगात असतात. त्यासाठी अंतरंग तपासा. तना-मनाच्या आरोग्याची किल्ली आपली आपल्याजवळ आहे हे लक्षात ठेवा.

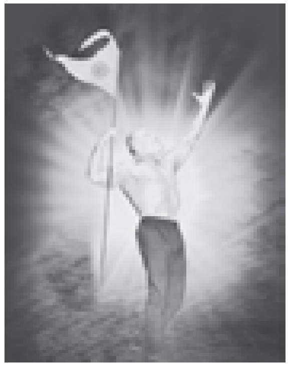
नियमित व्यायाम, चौरस आहार, मन:शांती, विश्रांती, झोप इ. अत्यावश्यक गोष्टी आपण प्रयत्नांनी साध्य करुन घेतल्या तर कुठल्याही वयात तना-मनाचं सौष्ठव टिकू-वाढू शकतं. याची असंख्य उदाहरणं आपल्या भोवती आपल्याला बघायला मिळतात. जुन्या काळी आपल्या शक्तीचं प्रदर्शन करणारी कितीतरी बलसंपन्न माणसं होऊन गेली. १००-१२५ किलो वजनाचा दगड उचलणे, छपन्न पानांचा पत्याचा कॅट हाताने फाडणे, झोपलेल्या स्थितीत अंगावरून हत्ती जाणे, उस हाताने पिळून त्याचा रस काढणे, मानेवरून बैलगाडीचे चाक नेणे, केसांना गाडी बांधून ती ओढणे, लोखंडी बार हातांनी वाकवून त्याचं कडं करणे अशी व अशा प्रकारची अनेक शक्तीची कामं भारतीय

पहिलवान करत असत. विविध प्रकारच्या कसरतीची कामं करणारी शक्तिमान माणसं आपल्याकडे होऊन गेली.

देवल सर्कसचे मालक श्री. विनायकराव देवल, प्रो. राममूर्ती नायडू, प्रो. दोरा स्वामी, नरहरी सोनार, रा. केशवराव पोतदार, विष्णुपंत वेलणकर, सरदार नारायणराव बिवलकर, बल शार्दुल पांडोबा महाराज, गंगाधर गणेश उर्फ बाळासाहेब पटवर्धन, मिरजेचे राजे साहेब. या सर्वांच्या शक्तीच्या प्रयोगांसंबंधी खूप वास्तव कथा आहेत. यातला महत्त्वाचा भाग एवढाच की फार पूर्वीपासून सामान्यांपासून ते राजेरजवाड्यांपर्यंत सर्वांना व्यायामाने कमावलेल्या पिळदार शरीराचं आकर्षण होतं. किंबहुना वेड होतं. सुदृढ आरोग्यप्राप्तीचं ध्येय, त्यासाठी नियमित व्यायाम व शिस्तबध्द जीवनशैली या गोष्टींमुळे ते सर्वजण आरोग्यसंपन्न झाले. सर्वसामान्यांनी या सर्वांचा आदर्श, शक्तीचे प्रयोग करून दाखविण्यासाठी नाही ठेवला तरी व्यायामाने आपलं शरीर बलसंपन्न, सुदृढ, सुडौल करावं यासाठी ठेवायला काहीच हरकत नाही. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात अनेक प्रकारचे ताण सहन करून, स्पर्धेच्या युगात टिकून राहाण्यासाठी नियमित व्यायामाचा संस्कार व ध्यास आपल्यातल्या प्रत्येकाला हवाच हवा. Survival of the fittest. हा निसर्ग नियम आहे. तो विसरून चालणार नाही.


जॉन ग्रिमेक

Are you just
working out
or
you have
any goal ?



।। दोन ।।

व्यायाम : एक सभ्य जीवनपद्धती

शरीर हे मंदिर आहे!
व्यायाम ही त्याची पूजा आहे!
सौष्ठव हा प्रसाद आहे.

व्यायाम हा सुखी समाधानी, निरोगी दीर्घ जीवनाचा गुरुमंत्र आहे. शरीर हे धर्मसाधन असल्यामुळे शरीराच्या संरक्षणाकडे, आरोग्याकडे प्रत्येकाने आयुष्यभर लक्ष द्यायला हवं. नियमित व्यायाम हा प्रत्येकाच्या दैनंदिन जीवनाचा, संपूर्ण आयुष्याचा एक अविभाज्य घटक व्हायला पाहिजे. **व्यायाम नाही तर जेवण नाही ही प्रतिज्ञा करून ती प्रतिज्ञा आचरणात आणली पाहिजे.** प्राचीन ऋषिमुनी स्वत:च्या आरोग्याविषयी अत्यंत जागरूक होते. शरीर विज्ञानशास्त्र माणसाच्या दैनंदिन जीवनाशी निगडीत आहे. पण काळाच्या ओघात आपण त्याकडे दुर्लक्ष केले आहे. शरीर-विज्ञानशास्त्राकडे दुर्लक्ष झाल्यामुळे आपले खूप तोटे झाले आहेत. शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने शरीरातील प्रत्येक अवयवाला त्याच्या नैसर्गिक हालचालीं व्यतिरिक्त इतर हालचालींची म्हणजे व्यायामाची नितांत गरज आहे. यंत्रयुगात शारीरिक श्रम, हालचाल कमी झाल्यामुळे शरीराचं सामर्थ्य व आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी कृत्रिम व्यायामाची आवश्यकता वाटू लागली. शारीरिक सामर्थ्याची किंमत समजेनाशी झाली. शारीरिक शिक्षणापेक्षा बौद्धिक शिक्षणावर आजच्या शिक्षणपद्धतीचा कल आहे. स्पर्धेत टिकून राहाणे, पैसा मिळवणे या उद्योगात शरीराकडे दुर्लक्ष झाले. त्यामुळे शरीर व मन यांची आरोग्यसंपन्नता कमी कमी होऊ लागली. शरीर व मन क्षीण होत गेले. शारीरिक व मानसिक ऱ्हासामुळे व्यायामाअभावी अकाली वार्धक्य यायला लागले. पैसा हे जीवनाचे केंद्र झाल्यामुळे, सतत पैशामागे धावताना शरीररुपी धनसंपदेची निगा राखण्याचं भान सुटलं. केवळ पैशामुळे माणूस कधी सुखी होत नाही. पैसा हे जीवनसर्वस्व नाही. पैशाच्या

जोरावर सुखाची साधनं खरेदी करता येतात, सुख नाही. हे समजतं तेव्हा चाळीशी आलेली असते. आहार-विहार यांच्या वाईट संवयींमुळे बेशिस्त, अनियमित जीवनशैलीमुळे एखाद्या रोगाने शरीरात प्रवेश केलेला असतो.मनाला नैराश्य आलेले असते. समजतं तेव्हा चाळीशी आलेली असते. आहार-विहार यांच्या वाईट संवयींमुळे बेशिस्त, अनियमित जीवनशैलीमुळे एखाद्या रोगाने शरीरात प्रवेश केलेला असतो.मनाला नैराश्य आलेले असते.

स्वस्थ, सुखी, शांत, तृप्त आयुष्य जगायचं असेल तर सुदृढ शरीर, सुडौल बांधा, उत्साही मन या अत्यावश्यक गोष्टींच्या प्राप्तीसाठी नियमित व्यायामाची गुंतवणूक करण्याचा मंत्र प्रत्येकाने आयुष्यभरासाठी जपायला हवा. शरीराचा कणा व्यायामामुळे ताठ झाला की मनाचा कणा सहजपणे ताठ राहतो. शरीराच्या सुदृढतेमुळे आत्मविश्वास वाढला की मानसिक ताण हलके व्हायला खूप मदत होते. व्यायामामुळे चिरतरुण, चिररुचिर, सदाबहार राहाता येते. आपल्या तना-मनाचं आरोग्य नित्य हातात हात घालून जाते, ते परस्परावलंबी, परस्परपूरक आहे. स्वस्थ जीवनासाठी आर्थिक गुंतवणूक जेवढी आवश्यक असते, तेवढीच किंबहुना त्याहून जास्त शारीरिक गुंतवणूक अत्यावश्यक असते. 'शक्तीने पावती सुखे। शक्ती नसता विटंबना।'या समर्थविचारातील तथ्य प्रत्येकाने जाणून घ्यायला हवे. शरीर हे प्रत्येकाकडे असलेलं एक भांडवल आहे. त्या कायम स्वरुपी भांडवलाची विक्री करता येत नाही. त्या भांडवलाची काळजी घेणं म्हणजे नियमितपणे व्यायामाची गुंतवणूक करणं. या आकर्षक, कायम स्वरुपी गुंतवणुकीमुळे आयुष्यभर नफाच नफा होतो. या गुंतवणुकीत आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, राजकीय, ऐतिहासिक इ. कोणत्याही घडामोडींचा, चढ-उतारांचा वाईट परिणाम होत नाही. या गुंतवणुकीत नियमितपणा असल्यामुळे आयुष्यभरासाठीची ती लाभदायक गुंतवणूक आहे. यात मंदीची लाट नाही, बेरीज, वजाबाकी, गुणाकार, भागाकार नाही. खरेदी-विक्रीची कटकट नाही. चढ उताराची भिती नाही. मुदतीचा व्याप नाही. या गुंतवणुकीत बाजारभाव हा प्रकार नाही. शारीरिक गुंतवणूक हा कल्पवृक्ष आहे. शरीररुपी संपत्ती भगवंताने जन्मत:च प्रत्येकाला मुक्त हस्ते बहाल केली आहे. आरोग्याची जन्मत:च मिळालेली देणगी जपण्यासाठी प्रत्येकाने प्रयत्नशील रहायला हवं.

आरोग्य ही आपली संस्कृती आहे.

- *नियमित व्यायाम ही प्रकृती आहे.*
- *व्यायाम न करणे ही विकृती आहे.*

आपलं शरीर हे मूळात सुखाचं निधान आहे. त्यात रोग शिरला की ते नासून जाते. शरीर

बेसूर, बेडौल न होण्यासाठी त्याची योग्य ती काळजी घेणं ही सर्वस्वी आपली जबाबदारी आहे. शरीराच्या सुदृढतेसाठी नियमित व्यायामाची सवय, शिस्त आपण आपली लावून घ्यायला हवी. नियमित व्यायाम हा प्रत्येकाचा श्वास होऊन गेला पाहिजे. नियमित व्यायामामुळे शरीराची व मनाची प्रसन्नता हातात हात घालून गुण्यागोविंदाने नांदताना दिसते. शारीरिक शिस्तीतून मानसिक शिस्त अंगी बाणविली जाते. आपलं शरीर ही धनाची पेटी आहे. धनाची पेटी सुरक्षित राहाण्यासाठी नियमित व्यायामाची गरज आहे. व्यायाम हा आहाराप्रमाणे ऋतुमानावर सर्वस्वी अवलंबून नसतो. व्यायामरुपी ठेव एकदा ठेवली की आयुष्यभर त्याच्या व्याजावर जगता येत नाही. व्यायामाचं रिकरिंग रोजचं रोज हवं. नियमित व्यायामाची शिस्त काटेकोरपणे पाळायला हवी. *व्यायाम नाही तर जेवण नाही* हा नियम केला तर ते सोयीचे जाते. चालणे, पळणे, टेकडीवर जाणे, योगासने, जोर, बैठका, सूर्यनमस्कार, उड्या मारणे, पोहणे, व्यायामशाळेत जाऊन वेट ट्रेनिंगचे व्यायाम करणे इ. प्रकारचे कोणतेही व्यायाम, आपल्या सोयीनुसार यथाशक्ती करायला पाहिजेत. 'बलशील संवर्धना'चा यज्ञ नित्य प्रज्वलित ठेवला पाहिजे.

'व्यायाम प्रत्येकासाठी' हा मनावर संस्कार झाला पाहिजे, तो संस्कार मनावर बिंबवला पाहिजे. तो संस्कार प्रत्यक्ष कृतीत यायला पाहिजे. बालांपासून, ज्येष्ठांपर्यंत कोणत्याही वयाच्या स्त्री-पुरुषांना कधीही, कुठेही आपल्या शारीरिक क्षमतेनुसार व्यायाम करता येतो. त्यासाठी फक्त व्यायाम करण्याची प्रबळ इच्छा हवी, तळमळ हवी, ध्यास हवा. व्यायामासाठी वेळ नाही, पुरेशी जागा नाही या सगळ्या पळवाटा आहेत. मनाचं खोटं केलेलं समाधान आहे. इच्छा असली तर मार्ग आपोआप सापडतो. आयुष्यात प्रत्येकाचं काही ना काही ध्येय असतं. त्या ध्येयाच्या प्राप्तीसाठी त्याला प्रयत्नांची पराकाष्ठा करावी लागते. ध्येयावर तुटून पडताना सुदृढ शरीराची गरज पडते. लोकमान्य टिळकांनी शरीराच्या तंदुरुस्तीसाठी वर्षभर अभ्यास बंद ठेवून शरीरसंपदा कमावली होती. सुभाषचंद्र बोस, स्वातंत्र्यवीर सावरकर, विनोबा भावे, क्रिकेट महर्षी देवधर यांनी ध्येयप्राप्तीसाठी व्यायामावर भर दिला. व्यायामामुळे प्राप्त झालेले आरोग्य टिकाऊ असते. व्यायामाचा संबंध आरोग्य, झोप, आहार, विश्रांती, नोकरी-व्यवसाय, मानसिकता यांच्याशी असतो. नियमित व्यायामामुळे भूक चांगली लागते. खालेल्या अन्नाचे पचन चांगले होते. झोप शांत व स्वस्थ लागते. श्वासोच्छवास चांगला होऊन फुफ्फुसांची शक्ती वाढते. रक्ताभिसण सुधारून हृदयाची शक्ती वाढते. आत्मविश्वास वाढतो. मन एकाग्र होते. कार्यशक्ती वाढते. मन उत्साही होते.

व्यायाम कोठे करावा?

नियमित व्यायाम करावयाचा हे ठरल्यावर मनात प्रश्न येतो की व्यायाम कोठे करायचा? व्यायाम करण्याच्या मुख्य जागा दोन आहेत. घर व व्यायामशाळा. घरच्या घरी व्यायाम करता येतो. पण त्यासाठी व्यायाम करण्याचा ध्यास व कृतनिश्चय हवा. कारण घरी व्यायाम न करण्यासाठी रोज नवं कारण मिळतं. कारणांची सवय जडते. व्यायाम करण्याचा विचार बाजूला पडतो. व्यायामशाळेत जाऊन व्यायाम करण्याचे फायदे खूप आहेत. व्यायामशाळेत जाऊन व्यायाम करण्याचे आपल्या मनावर बंधन राहते. व्यायामशाळेत व्यायाम करण्यासाठी पूरक, उत्साही वातावरण असते. त्या वातावरणात मनाला उत्साह वाटतो. व्यायामाची साधने व्यायामशाळेत उपलब्ध असतात. व्यायामासाठी बरोबर जोडीदार असतात. व्यायामशाळेत गेल्यावर तिथल्या वातावरणामुळे मनात व्यायामाशिवाय दुसरा विषय येत नाही. व्यायाम कसा, कोणता, किती करायचा हे सांगायला तज्ञ मार्गदर्शक असतो. या अनुकूल वातावरणामुळे चांगला व्यायाम होतो, मन प्रसन्न राहते. व्यायामाची गोडी लागते, सवय लागते. नियमितपणामुळे व्यायामाचे फायदे लक्षात येतात. कधी कधी व्यायामशाळेत गेल्यावर शारीरिक, मानसिक दु:खाचा वातावरणामुळे विसर पडतो. आपल्या बरोबर व्यायाम करणारे इतर सभासद असल्यामुळे खिलाडू वृत्ती वाढून चांगले स्पर्धात्मक वातावरण निर्माण होते. आपली जिद्द, उत्साह वाढायला मदत होते. इतर सभासदांपेक्षा आपण कमी पडू नये, किंबहुना सरस व्हावे अशी जिद्द मनात निर्माण होते. आपण किती व किती वेळ व्यायाम केला याचं भान निसटते. व्यायामासाठी व्यायामशाळेतील निरोगी, उत्साही वातावरणाचा फायदा होतो. व्यायामप्रेमी मित्र-मैत्रिणी मिळतात. शास्त्रशुद्ध व्यायामाची सवय लागते.

व्यायाम किती वेळ करावा?

व्यक्ती तितक्या प्रकृती. यानुसार प्रत्येकाची शारीरिक, मानसिक क्षमता निरनिराळी असते. प्रत्येकाचं व्यायाम करण्याचे उद्दिष्ट निरनिराळे असते. काही व्यायामप्रेमी केवळ शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी व्यायाम करतात तर काही शरीर सौष्ठव, वेट लिफ्टिंग इ. स्पर्धामध्ये भाग घेण्याच्या ध्येयाने व्यायाम करतात. काही सभासद शारीरिक व्याधींवर मात करण्यासाठी, व्याधींवर ताबा मिळविण्यासाठी व्यायाम करतात. कुणी वजन वाढविण्यासाठी तर कुणी वजन कमी करण्यासाठी! प्रत्येकाने आपापल्या उद्दिष्टानुसार आपली गरज, सोय, क्षमता ओळखून नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे. यासाठी योग्य मार्गदर्शकाची नितांत गरज लागते. नियमित व्यायामामुळे आपण दिवसभर आनंदी,

उत्साही, टवटवीत राहातो. दिवसभराच्या कामासाठी प्रसन्नता वाटेल एवढा व्यायाम प्रत्येकाने करावा. व्यायामाने थकवा आला, दमणूक झाली, झोप आली, अंग दुखले, कामासाठी उत्साह वाटला नाही, तर तज्ञ मार्गदर्शकाशी चर्चा करून व्यायामाचा वेळ व पद्धतीत बदल करावा. दिवसभराच्या कामाला उत्साह वाटावा, म्हणून व्यायामाचा उपयोग असतो. व्यायाम हे बहुगुणी टॉनिक योग्य प्रमाणात घ्यायला हवं. त्याचा अतिरेकही त्रासाला कारण होईल.

अज्ञानापोटी काहींचा असा समज असतो की दैनंदिन जीवनात शरीराच्या खूप हालचाली होतात. म्हणजेच शरीराला खूप श्रम होतात. त्यामुळे या श्रमाखेरीज वेगळा व्यायाम करण्याची गरज नाही. पण श्रम व व्यायाम यात फरक आहे. आपल्या शरीराला श्रमामुळे व्यायाम होतो हे खरं असलं तरी श्रम म्हणजे व्यायाम नाही. *''मजूर कष्ट करतो व पहिलवान व्यायाम करतो. श्रम म्हणजे अनिच्छेने शरीराच्या काही अवयवांना पडलेला अनावश्यक ताण. व्यायाम म्हणजे स्वत:च्या इच्छेने शारीरिक व मानसिक बळ वाढविण्यासाठी शरीराला व मनाला दिलेला ताण व आराम."*

'' शरीर तंदुरुस्त, सामर्थ्यशाली, चपळ, सुदृढ, लवचिक, सशक्त, निरोगी होण्यासाठी, मन एकाग्र करून विशिष्ट पद्धतीने वारंवार केलेली शरीराची शिस्तबद्ध हालचाल म्हणजे व्यायाम. ज्या हालचालीमुळे एखाद्या स्नायूचे किंवा काही स्नायूंचे आकुंचन (contraction) आणि प्रसरण (relaxation) अर्धवट (partial) अथवा पूर्ण (complete) होते. श्वासोच्छ्वास जोरात होऊ लागतो. अशी शरीराची लयबद्ध हालचाल म्हणजे व्यायाम.''

आरोग्यसंपन्न जीवनासाठी, शारीरिक व मानसिक विविध प्रकारच्या ताण - तणावांना, रोगांना दूर ठेवण्यासाठी, जीवनाचा सुखाने उपभोग घेण्यासाठी नियमित व्यायाम अत्यावश्यक असतो. वि+ आ+ यस म्हणजे व्यायाम. व्यायाम म्हणजे शरीराला ताण देणे. शरीराला जाणीवपूर्वक झालेले श्रम व ताण म्हणजे व्यायाम. शरीराचं, मनाचं स्वास्थ आरोग्य राखण्यासाठी व्यायामाला पर्याय नाही.

''शरीरचेष्टा या चेष्टास्थैर्यार्था बलसर्धिनी।
देह व्यायामसंज्ञाता मात्रया तां समाचरेत्॥''

- चरकसंहिता सूत्र अ. ७/३१

शरीराचं स्थैर्य व बलसंवर्धन करणारी अशी शरीराकडून घडवून आणावयाची जी विशिष्ट प्रकारची इष्ट हालचाल म्हणजे व्यायाम.

मेद व स्थूलता कमी करण्यासाठी व्यायामासारखे दुसरं गुणकारी औषध नाही.

''आयुष्यभर उत्साही राहण्यासाठी व्यायामरुपी अमृताचं सेवन नियमित करायला हवं. जे अमृत आपलं आपल्याजवळ असतं.''

''धर्माऽर्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमूत्तमम्।।''

धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हे चार पुरुषार्थ आहेत. ते निरोगी शरीरावरच अवलंबून आहेत. या चारही पुरुषार्थांचा उपभोग घेण्यासाठी शरीर निरोगी, आरोग्यसंपन्न असण्याची नितांत गरज आहे.

खरचं...

शरीर हे मंदिर आहे.
व्यायाम ही पूजा आहे.
सौष्ठव हा प्रसाद आहे.

हा प्रसाद विश्वमनापर्यंत पोचला पाहिजे.
म्हणजे दानाचा प्रसाद होईल.

व्यायाम कधी करावा –

शास्त्रीय दृष्ट्या व्यायामाची उत्तम वेळ म्हणजे सकाळ! पण बदलत्या जीवनशैलीनुसार प्रत्येकाला जी वेळ सोयीची असेल त्या वेळी व्यायाम करावा, पण करावा हे नक्की. एकदा सोयीची वेळ ठरवली की त्यात सतत बदल करू नये. व्यायाम करताना पोट रिकामं असण्याची काळजी घ्यावी. व्यायामाच्या आधी अर्धा तास तरी व नंतर अर्धा तास काही खाऊ नये. रात्रीच्या जेवणानंतर रात्रभर पोट हलकं राहातं त्यामुळे सकाळी उठल्यानंतरची वेळ व्यायामासाठी आदर्श वेळ समजली जाते. पण अलीकडे बदलत्या जीवनशैलीनुसार सकाळ-रात्र या वेळाच पार बदलून, बिघडून गेल्या आहेत. विज्ञानाने आपल्याला रात्रीचा दिवस करायला शिकविलं व दिवसाची रात्र करण्याची वेळ आणली. अशा बदलत्या-बिघडत्या परिस्थितीत उत्तम प्रकारे तग धरण्यासाठी व्यायामाची अत्यावश्यकता प्रत्येकाने समजून घ्यायला हवी. व सोयीनुसार नियमित व्यायामाची वेळ कसोशीने पाळायला हवी. आपण नोकरीत ज्याप्रमाणे आठवड्यातून एकदा सुटी घेतो. सुट्टी याचा अर्थ विश्रांती. दोन कामांमधील बदल म्हणजे विश्रांती. व्यायामाला आठवड्यातून एकदा घेतलेली सुट्टी याचा अर्थ व्यायाम पद्धतीत केलेला बदल. म्हणजे रोज टेकडीवर जाण्याचा व्यायाम करणाऱ्यांनी पोहायला जावे. रोज पोहणाऱ्यांनी सूर्यनमस्कार घालावेत. रोज व्यायामशाळेत जाऊन

व्यायाम करणाऱ्यांनी रनिंग करावे. जेवणात ज्याप्रमाणे आपण सुट्टीच्या दिवशी बदल करतो, त्याप्रमाणे व्यायामाची वेळ शक्यतो तीच ठेवून व्यायाम प्रकारात बदल करावा. बदलामुळे उत्साह येतो.

नियमित व्यायामामुळे शरीररुपी संपत्तीची प्राप्ती होते. प्राप्त केलेली संपत्ती व्यायामामुळे कायमस्वरुपी टिकवावी, वाढवावी लागते. कणखर शरीर कधी विकत घेता येत नाही, विकताही येत नाही. व्यायामाच्या सहाय्याने ते कमवावे लागते. कमावलेले शरीर टिकविण्यासाठी, कायमस्वरुपी व्यायामाची खरी गरज आहे. व्यायाम हा आयुष्यभरासाठी दैनंदिन जीवनाचा एक अविभाज्य घटक बनून जायला पाहिजे. ''**व्यायाम नाही तर जेवण नाही**'' या संस्काराचा विसर पडून चालणार नाही. मला असा एक व्यायामप्रेमी भेटला की स्वत:च्या लग्नाच्या दिवशी सुद्धा पहाटे पर्वती चढून आला. लग्नानंतरही त्याच्या व्यायामात कधी खंड पडला नाही.

बलोपासनेशिवाय जीवन व्यर्थ आहे. सध्याच्या यांत्रिक जीवनात माणसाला कमीत कमी श्रमात व वेळात चांगल्या फळाची अपेक्षा असते. आजकाल शिक्षण पद्धतीत व दैनंदिन जीवनात व्यायामाला, शारीरिक श्रमांना फाटा दिला आहे. शारीरिक श्रम व व्यायाम याशिवाय आरोग्य कधीच चांगले राहाणार नाही. व्यायामाविना शरीररुपी यंत्र गंजून जाते. व्यायामाविना स्नायूंची क्षमता हळूहळू नष्ट होते. No pain, no gain. हा मंत्र प्रत्येकासाठी महत्त्वाचा आहे. एकदा मनाला व्यायामाची गोडी लागली की टी.व्ही., सिनेमा, हॉटेलिंग, निरर्थक गप्पा, आळशीपणा या मोहांवर आपण मात करू शकू. *''रोगी शरीर म्हणजे अनेक दु:खांचे आगर.''* म्हणून बलाची उपासना आजच्या काळात प्रत्येकालाच उपकारक आहे. व्यायामाच्या अभावामुळे आजकाल चाळीशीतच रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार इ. शत्रू शरीरात ठाण मांडून बसतात. हे शत्रू आपलं शरीर व मन पोखरून टाकतात. या शत्रूंमुळे शरीर कमकुवत होतं व मन हताश-निराश होतं. 'चणे आहेत पण दात नाही.' अशी गत होते.

व्यायामासाठी कपडे काय घालावे? –

लहान मुलांची शाळा सुरू होण्यापूर्वी जशी वह्या, पुस्तकं, दप्तर, डबा, बूट, गणवेष इ. गोष्टींची खरेदी करण्यासाठी पालकांचा, विद्यार्थ्यांचा उत्साह ओसंडून वाहतो. नव्या नव्या गोष्टींच्या खरेदीमुळे, वापरामुळे चैतन्य येते, हुरुप येतो. व्यायामाचं महत्त्व समजल्यावर नियमित व्यायाम करण्याचा संकल्प सोडल्यावर, व्यायामासाठी सोयीचे नवे कपडे, बूट, बॅग

घेण्याचा उत्साह येतो. आपण व्यायाम कोणत्या प्रकारचा करणार आहोत, यावर या नव्या खरेदीची निवड करावी लागते. चालण्याचा व्यायाम करण्यासाठी हाफ-पॅन्ट, टी-शर्ट, ट्रॅक सूट, जॉगिंग सूट यापैकी आपल्या सोयीचा व आवडीचा ड्रेस निवडावा. कपडे शक्यतो सुती व सैलसर असावेत. सैल कपड्यांमुळे चालताना, पळताना, चढताना, व्यायाम करताना शरीराच्या हालचाली मोकळ्या व्हायला मदत होते. कपड्यांमुळे काचणार नाही, ताण पडणार नाही इतपत सैल कपडे असावेत. सुती कपड्यांमुळे घाम टिपला जातो. घाम पुसण्यासाठी नॅपकीनची आवश्यकता आहे.

अलीकडे चालण्यासाठी, पळण्यासाठी, व्यायामासाठी आवश्यक असणाऱ्या बूटाचे विविध प्रकार मिळतात. त्यांच्या किंमती ऐकून निवृत्त झालेल्या आपल्यासारख्यांचा जीव दडपून जातो. अलीकडे व्यायामापेक्षा व्यायामाच्या गणवेशाचा नखरा नको इतका वाढला आहे. 'व्यायामाचं कीट' हजारो रुपयांचं असतं. *''फिटनेस कमी व फन अधिक''* हा काळाचा महिमा झाला आहे. *''आरोग्यदायी व्यायामाचं होणारं अवमूल्यन खऱ्या व्यायामभक्ताला त्रासदायक वाटतं.''* आपण त्या नखऱ्यात न अडकता अत्यावश्यक असणाऱ्या, आपल्या मानसिकतेला, प्रतिष्ठेला, खिशाला परवडेल, वापरायला सोपं व सोयीचं जाईल अशा वस्तुंची निवड करून नियमित व्यायाम करावा. चांगले स्वच्छ कपडे, तळव्याला चांगलं कुशन असलेले बूट, मोकळी हवा या गोष्टींमुळे व्यायाम करण्यासाठी, करताना मन प्रसन्न राहायला नक्कीच मदत होते. आपल्या स्वभावानुसार, सोयीनुसार या गोष्टींची निवड प्रत्येकानं करावी.

व्यायाम कोणी करावा? –

व्यायाम प्रत्येकाने केला पाहिजे. आबाल, वृद्ध, स्त्री-पुरुष सर्वांना वयानुसार, प्रकृतीनुसार व्यायामाची नितांत गरज आहे. पाच-सात वर्षांपासून ते जोपर्यंत आपल्याला हालचाल करता येते, तोपर्यंत जशी आहार, झोप, पाणी यांची आवश्यकता आहे, तशीच शारीरिक हालचालींची म्हणजे व्यायामाची अत्यावश्यकता आहेच आहे. काही कारणांनी झोपून असलेल्या माणसाला सुद्धा हाता-पायांची हालचाल करण्याची गरज असते. झोपून असणाऱ्या माणसाला हातापायाची बोटं हलविणं, पोट आत ओढून घेणं, पोट सैल सोडणं, शक्य असेल त्या स्नायूंचं सावकाश आकुंचन-प्रसरण करणं, दीर्घ श्वास घेणं व सोडणं, शास्त्रशुद्ध पद्धतीनं शवासन करणं यासारखे व्यायाम करता येतात, करणं आवश्यक आहे. अशा व्यायामामुळे, हालचालींमुळे त्याचं मन व शरीर तंदुरुस्त, आनंदी, उत्साही राहायला

नक्कीच मदत होईल. शारीरिक हालचालींमुळे भूक व झोप आवश्यकतेनुसार लागण्यासाठी मदत होईल. रोगाला, शारीरिक व्याधींना तोंड देण्याची शारीरिक-मानसिक शक्ती वाढेल. अर्थात प्रकृतीला झेपेल, मानवेल अशा प्रकारचा व्यायाम ठराविक वेळेला करण्याची शिस्त लावून घ्यावी. शिस्तबद्ध पण सहजपणे करता येणाऱ्या शारीरिक हालचालींचे, व्यायामाचे तोटे नसतात तर फायदेच फायदे असतात. लहान मूल ज्याप्रमाणे पडल्या पडल्या सतत वळवळ करत असतं, हातापायांची हालचाल करत असतं, हातापायांची सायकल तर रात्रंदिवस चालू असते. त्यामुळे दूधाचं पचन व्हायला मदत होते. पालथं पडून पुढे व मागे सरकताना त्याचं पोट दाबलं जातं, चालायला लागल्यावर सारखं चालण्याचा त्याला छंद लागतो. हा छंद म्हणजे त्याचा व्यायाम असतो, चालता चालता ते हळूहळू पळायला लागतं. घरभर धावणारं ते मूल दमतं, झोपतं. त्याच्या या साऱ्या हालचाली नैसर्गिक आहेत. या हालचालीत त्याची वाढ आहे. या साऱ्या हालचाली ते सहज, मजेत, आनंदात करतं. या लहानमुलाप्रमाणे प्रत्येकाने आपल्या वयानुसार आनंदात, सहज शैलीत स्वावलंबाचा मंत्र जपत प्रसन्नमनाने हालचाली केल्या पाहिजेत.

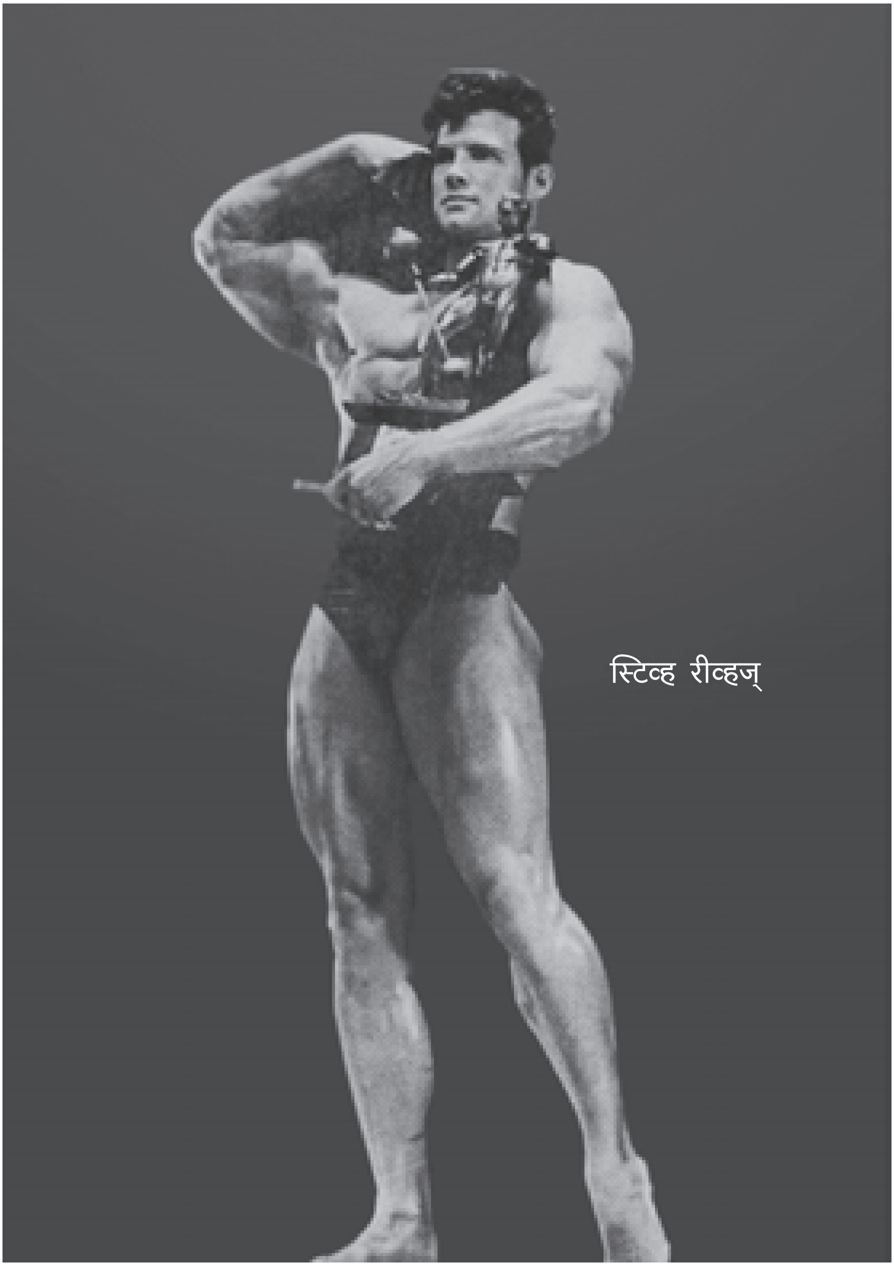
श्रम वेगळे - व्यायाम वेगळा -

शरीराला श्रमामुळे व्यायाम होतो हे नक्की. पण श्रम व व्यायाम या दोन गोष्टी निराळ्या आहेत. मजुर श्रम करतो तर पहिलवान व्यायाम करतो. श्रम म्हणजे अनिच्छेने शरीराच्या काही भागांना पडलेला अनावश्यक ताण. व्यायाम म्हणजे स्वत:च्या इच्छेने शरीरबल, मनोबल व आत्मबल वाढविण्यासाठी शरीराला व मनाला दिलेला ताण किंवा आराम होय. पूर्वी ऑफिसला जाताना सायकलवरून जाण्याची पद्धत होती. उशीर झाला तर सायकल जोरात मारावी लागायची. त्यामुळे श्वासोच्छवास जोरात व्हायचा. ऑफिसला जाताना बस थोडी उशिरा पोचली तर स्टॉपपासून ऑफिसपर्यंत जोरात चालून, प्रसंगी पळून ऑफिसची वेळ गाठायला लागायची. परंतु याला व्यायाम म्हणता येत नाही. अशा वेळी मनात ऑफिसला उशिर होत नाही ना? बॉस ओरडणार नाही ना? अशा प्रकारचे मनात विचार असतात. त्यामुळे मन एकाग्र नसते. काही लोकांना त्यांच्या कामाच्या पद्धतीमुळे जड वजन उचलावे लागते. त्यालाही व्यायाम म्हणता येणार नाही. पोस्टमन घरोघर पत्रे वाटतो. कामाच्या निमित्ताने त्याची खूप पायपीट होते. पोस्टमनला जिन्याची चढ-उतार करावी लागते. पहाटे वर्तमानपत्र टाकणारे, दूध घालणारे यांचीही पायपीट, धावपळ होते. हे सारं त्याचं काम झालं, व्यायाम नाही. उदरनिर्वाहाचं साधन म्हणून

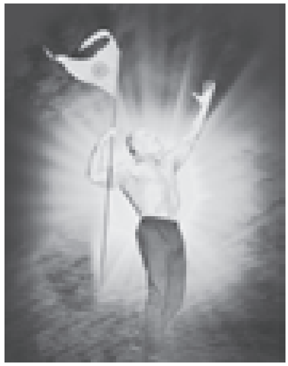
प्रत्येकजण काम करतो. व्यायाम आवड म्हणून, तंदुरुस्तीच्या हेतूने केला जातो.

''दिवसभर आनंदी, उत्साही, टवटवीत राहण्यासाठी, आपलं काम जास्त सहजपणे व चांगले होण्यासाठी व्यायामाचा उपयोग होतो.'' शारीरिक कष्टाची कामं करणाऱ्या मजुराने थोडा व्यायाम केला तर त्याच्या कामात सहजता येते, कामात त्याला उत्साह वाटतो. वेल्डर, टर्नर, रिक्षाचालक दिवसभर काम करून थकतात, कंटाळतात. पण त्यांनी थोडावेळ व्यायाम केला तरी त्यांना उत्साह वाटतो. किंबहुना थकवा न वाटण्यासाठी व्यायाम उपकारक ठरतो. व्यायामामुळे शरीर व मन आपले छंद जोपासायला उत्साही राहाते. व्यायाम न करणाऱ्या व्यक्तीमध्ये निरुत्साह असतो. व्यायामामुळे शरीर मजबूत, पिळदार, डौलदार होते. बांधेसूदपणा येतो. ताकद वाढते. रक्ताभिसरण चांगले व्हायला मदत होते. कांती सुधारते. स्नायूंचा टोन सुधारतो. स्नायूंचे शैथिल्य जाते. तरतरी येते. शरीर लवचिक व चपळ होते. सांध्यांची पूर्ण हालचाल होऊन त्यांची क्षमता (रेंज) पूर्ण वापरली जाते. सांध्यांच्या हालचालीत सहजता येते. वाकणे, वळणे, उठणे, बसणे, प्रसंगी धावपळ करणे, पळणे यासारख्या हालचाली सहज व सोप्या वाटू लागतात. शारीरिक क्षमता टिकविण्यासाठी, वाढविण्यासाठी केवळ नोकरी-व्यवसायातली धावपळ पुरेशी नसते, सर्वांगसुंदर व्यायामाची नितांत गरज असते. म्हणून लहानपणापासून प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याची प्रयत्नपूर्वक काळजी घेणे आवश्यक आहे.

''सृष्टीचा असा नियम आहे की Survival of the fittest. यासाठी प्रत्येकाला पाच 'एस्' ची नितांत गरज आहे. स्ट्रेंथ, स्टॅमिना, स्पीड, स्किल व स्पिरिट. या पाच 'एस्' चं सामर्थ्य प्रचंड आहे. जादुची कांडी फिरवून या 'एस्' ची प्राप्ती होणं शक्य नाही. नियमित व्यायामारुपी अमृताचं प्राशन केल्याशिवाय हे पाच 'एस्' प्राप्त होणार नाहीत. या पाच 'एस्' च्या प्राप्तीमुळे शरीर व मन सुदृढ, सशक्त राहाते. सुदृढ माणूस स्वतःवर व जगावर राज्य करू शकतो. जगाचं केंद्र बनतो.''


स्टिव्ह रीव्हज्

You
work like a coolie,
Eat like a beggar,
Live like a king.



।। तीन ।।

भारतीय व्यायाम

भारतीय व्यायाम हे एक अतिप्राचीन शास्त्र आहे. ती एक कला आहे. प्राचीन काळी रानटी जीवन जगताना हिंस्त्र श्वापदांपासून संरक्षण करण्यासाठी झाडावर चढणे, पळणे, लपणे इ. हालचाली जलद गतीने केल्या जात असाव्यात. संरक्षणासाठी त्या पुरेशा नव्हत्या. हिंस्त्र श्वापदांशी दोन हात करण्याचा प्रसंग आला तर शक्ती हवी. शक्तीसाठी व्यायामाची सुरुवात झाली असावी. जड दगड उचलणे, ओंडके उचलणे, जड वस्तू ढकलणे, झाडाला लोंबकाळणे, उड्या मारणे इ. प्रकारचे व्यायाम करण्याची पद्धत असावी. व्यायामानंतर अधिक खाण्याची गरज असणारच. पण त्या काळी खाणे सहज मिळत नसावे. त्यामुळे छोटे पक्षी, प्राणी यांची शिकार करून मांसभक्षण करणे. कंदमुळं, फळं झाडांची पानं हेच त्यांचं खाद्य असणार. म्हणजे शिकार करणे, हिस्त्रश्वापदांपासून स्वसंरक्षण करणे एवढाच माफक उद्देश व्यायामाचा असावा.

माणसाची जसजशी प्रगती होत गेली तसतशी विचारांची, बुद्धीची दिशा व्यापक होत गेली. व्यक्ती, कुटुंब, समाज यांच्या रक्षणासाठी शक्तीमान असण्याची गरज वाढू लागली. या गरजेबरोबर व्यायाम ही संकल्पना जास्त रुजली असावी. व्यायामाला एक अधिष्ठान दिले गेले. व्यायामप्रेमींचं लाडकं आराध्य दैवत म्हणजे भीमपराक्रमी हनुमान. त्याच्यासारखी शक्ती प्राप्त होण्यासाठी त्याची पूजा, उपासना, आरती, प्रसाद या पद्धती सुरू झाल्या असाव्यात.

आपल्या वैभवशाली भारतीय संस्कृतीत स्वार्थासाठी किंवा मनमानी म्हणून दुसऱ्यावर आक्रमण करणे, त्याचं घर, राज्य, चीजवस्तू जबरदस्तीने हिसकावून घेणे ही विकृती कधीच बघायला मिळत नव्हती. रामायणकाळात प्रभूरामचंद्रांनी लंकेवर आक्रमण करून रावणाचा वध केला. पण लंकेवर आपण राज्य करण्याचा विचारही प्रभूरामचंद्रांच्या मनात आला नाही. बिभीषणाचा राज्याभिषेक करून लंकेचं राज्य रामरायांनी त्याला दिलं.

दुसऱ्यावर आक्रमण करण्यापेक्षा दुसऱ्यांनी आक्रमण केल्यानंतर आपल्या समाजाचे, राज्याचे संरक्षण करण्यासाठीची गरज वाढू लागली. त्यामुळे संरक्षणासाठी बलसंपन्न होणं हा संस्कार फार पूर्वीपासून भारतात होता.

प्राचीन काळापासून योगासनं व सूर्यनमस्कार हे व्यायाम प्रकार प्रचलित आहेत. या दोन्ही प्रकारात तना-मनाच्या आरोग्याचा सर्वांगीण विचार केला आहे. योगासनाच्या उपासकांचं हनुमान हे आराध्य दैवत आहे. सूर्यनमस्कारात सर्व शक्तिमान सूर्याची उपासना आहे. प्रभूरामचंद्र हे सूर्योपासक होते. 'श्रीरामरक्षास्तोत्रा'त प्रभूरामचंद्रांच्या सौष्ठवपूर्ण शरीराचे वर्णन जागोजागी आहे.

"भारतीय व्यायाम पद्धती ही एक उत्तम, आदर्श जीवनप्रणाली आहे. भारतीय व्यायामशैली ही एक सुसंस्कृत माणसाची जीवनशैली आहे. व्यायामरुपी अमृताच्या नियमित सेवनाने माणसाचं जीवन अमृतमयी होऊन जातं. भारतीय व्यायामपद्धतीत मारुतीची पूजा करून, नतमस्तक होऊन तुझ्या अफाट शक्तीतला एक अंश तरी मला दे अशी मागणी करणं आहे. पहाटे सूर्योदयापूर्वी तालमीत, आखाड्यात, व्यायामशाळेत जाऊन प्रसन्न मनानं, एकाग्रतेने मारुतीची पूजा करून व्यायामाला सुरुवात करण्याची प्रथा वंदनीय आहे. गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली व्यायामाचे धडे घेण्याची आपली पद्धत प्रशंसनीय आहे.''

''भारतीय व्यायाम पद्धतीतील सर्व व्यायाम प्रकारात एक लय आहे, शरीराच्या लयबद्ध हालचाली आहेत. त्यात एक नाद आहे, सौंदर्यही आहे. शरीराच्या कुठल्याही अवयवांच्या हालचालीत सहजता असल्यामुळे झटके बसत नाहीत. शरीरातील सर्व अवयवांना व्यायाम होण्याची सोय भारतीय व्यायामप्रकारांमध्ये आहे. या व्यायामप्रकारात स्वत:च्या शरीराचे वजन विरोधासाठी (Resistance) म्हणून वापरले जाते. त्यामुळे चुकीच्या ताणांचा प्रश्न उद्‌भवत नाही. अत्यंत शास्त्रशुद्ध पद्धतीने व्यायामप्रकारांची रचना केली असल्यामुळे शरीरात दृश्य स्नायूंना (superficial muscles) व्यायाम होतोच. पण याबरोबर शरीराच्या अंतर्गत अवयवांची कार्यक्षमताही वाढते.''

रोज पहाटे उठून, एकाग्र मनाने पूजा करून, गुरुला वंदन करून मग व्यायामाला सुरुवात करण्याच्या पद्धतीमुळे दैनंदिन जीवनाला, तना-मनाला शिस्त लागते. दिवसभर मन उत्साही राहाते, शरीर कार्यरत राहाते. मनाला नम्रता, एकाग्रता व संयमाची सवय लागते. व्यायाम दोन प्रकारचे आहेत. भारतीय व्यायाम व पाश्चिमात्य व्यायाम. दोन्ही व्यायामप्रकार साधनांसह व साधनांशिवाय करता येतात. भारतीय व्यायामप्रकारात जोर, बैठका, सपाता, चक्रीदंड, सूर्यनमस्कार, चालणे, पळणे, चढणे, योगासने, कुस्ती इ. व्यायामप्रकार साधनांशिवाय

करता येतात. या सर्व व्यायामप्रकारात *नैसर्गिकपणाला महत्त्व दिलं आहे.* जोडी फिरवणे, गदा फिरविणे, चाक खांद्यावर घेऊन मातीत फिरणे, पाट ओढणे, दोरीच्या उड्या, गोटी (मोठा दगड) उचलणे, दोरावर चढणे, मल्लखांब इ. अनेक व्यायामप्रकार साधनांसह करता येतात.

भारतीय व्यायामप्रकारांचं एक ठळक वैशिष्ट्य म्हणजे हे सर्व व्यायामप्रकार खर्चिक नाहीत. अत्यंत कमी जागेत हे व्यायाम करता येतात. शरीरातील सर्व स्नायूंवर ताण पडेल याची काळजी या व्यायामप्रकारात घेतली जाते. शरीर पुष्ट होण्यासाठी हे उपयोगी आहेत. अंगी चपळता येण्यासाठी हे व्यायामप्रकार उपयोगी आहेत. भारतीय व्यायामात जरी शाकाहाराला प्राधान्य दिलं असलं तरी इतर आहार पद्धतीचं वावडं नाही. भारतीय व्यायामात शरीर व मन या दोन्हींचा विचार केला आहे. भारतीय व्यायामामुळे बुद्धी व स्मरणशक्ती वाढते. काही कारणाने व्यायामात व्यत्यय आला किंवा व्यायाम सोडावा लागला तरी त्याचे शरीरावर कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत. यामुळे भारतीय व्यायाम ही आदर्श जीवन पद्धती आहे.

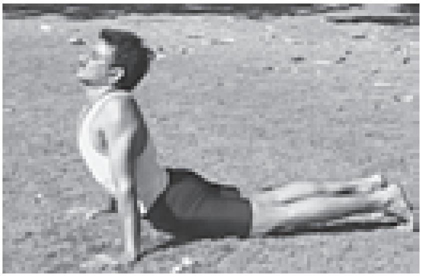
भारतीय व्यायाम - वैशिष्ट्ये

साधनांशिवाय करावयाचे व्यायामप्रकार

१. सूर्यनमस्कार :

सर्व वयाच्या स्त्री-पुरुषांना सहज करता येण्यासारखा व्यायामप्रकार म्हणजे सूर्यनमस्कार.(सूर्यनमस्कार हे स्वतंत्र प्रकरण पुढे आहे)

२. जोर :



दोन्ही हातांमधे कोपरापासून हाताची बोटे ताठ केल्यानंतर जेवढे अंतर होईल, तेवढे किंवा त्यापेक्षा २-३ इंच जास्त अंतर घेऊन, तळहात जमिनीवर टेकवावे. पाय मागे जुळवून ठेवावे. ही सूर्यनमस्काराची चौथी स्थिती झाली. श्वास घेऊन हात वाकवून शरीर खाली

न्यावे. छाती जमिनीला टेकवून त्या अवस्थेत न थांबता हात ताठ करून डोके व छाती वर उचलून सूर्यनमस्काराच्या पाच 'ब' च्या स्थितीत यावे. ही एक सलग हालचाल होणे आवश्यक आहे. परत पूर्वस्थितीत येताना श्वास सोडावा. सवयीने काही दिवसांनी लयबद्ध हालचाल करता येऊ लागते. सुरवातीला दोन-चार जोर मारावेत. हळूहळू दमेपर्यंत जोर मारायला लागावे. दर दोन-तीन दिवसांनी एखादा जोर वाढवित जावे. १०० ते १५० जोर करायला काहीच हरकत नाही. सलग जोर मारायला जमत नसतील तर २-४ सेटस्‌मध्ये मिळून जोर करावेत. जोरांमुळे छाती भरदार होते. खांदे, दंड, मान आणि कंबर यांना चांगला व्यायाम होतो.

३ उलटे जोर :

वर सांगितलेल्या पद्धतीने जोर मारून, पूर्वस्थितीत परत येताना आधी छाती खाली आणून, छाती जमिनीला टेकवून कंबर वर उचलावी. नंतर पूर्वस्थितीत यावे. कमान किंवा कंस करून शरीर पुढे न्यावे आणि परत मागे आणावे. जोराच्या बरोबर उलट हालचाल करावी. उलटे जोर मारण्याने जास्त दमछाक होते. जोरात सहभागी होणारे स्नायूच यातही सहभागी होतात. कधीतरी २-४ दिवसांनी जोर मारून झाल्यावर २०-२५ उलटे जोर करावेत.

जोडीदाराला पाठीवर घेऊन मारायचे जोर :

नियमित व्यायामामुळे दंडात चांगली ताकद आल्यानंतर हे जोर काढता येतात. जोराच्या स्थितीत गेल्यानंतर जोडीदाराला गुडघ्याचे मागे पोटरीवर पाय देऊन आणि खांद्यावर हात ठेवून उभे रहावयास सांगून नेहमीसारखे जोर मारावेत. जोराच्या या प्रकारात आपल्या वजनाच्या दुप्पट वजन होत असल्यामुळे, जोर काढताना जास्त ताकद लावावी लागते. साध्या जोरापेक्षा हे जोर अधिक कष्टदायक वाटतात.

४. सपाता :

सुरवातीला ताठ उभे रहा. नंतर बैठक मारा किंवा बसा. लगेच हात जमिनीवर टेकवून पाय मागे फेका. जोराच्या स्थितीत येऊन एक जोर मारा. पाय परत हातांच्या मध्ये आणून उठून उभे रहा, म्हणजे एक बैठक एक जोर असे करा. दोन-चार महिने व्यायाम केल्यानंतर सपाता काढायला सुरवात करा. सपातांनी मांड्या, पोटऱ्या, कंबर, दंड, खांदे, छाती व मानेच्या स्नायूंना व्यायाम होतो. याने दम (stamina) खूप वाढतो.

५. चक्रीदंड :

चक्रीदंड दिसायला अत्यंत देखणे दिसतात. यात शरीराची लयबद्ध हालचाल होते. चक्रीदंडामुळे सर्वांगाला व्यायाम होतो. शरीर चपळ व लवचिक होते. सुरुवातीला जोराच्या स्थितीत राहून एक जोर मारा. जोर मारून झाल्यावर हात जमिनीवर ठेऊन उडी मारून एक पाय हाताच्या मध्ये आणून त्या पायावर शरीराचा भार घेऊन दुसरा पाय न वाकविता बाजूने पुढे आणून हात उचलून पाय हाताखालून ताठ फिरवा. हात टेकून दोन्ही पाय एकदम मागे नेऊन जोराच्या स्थितीत जाऊन परत एक जोर मारा. नंतर दुसरा पाय पुढे आणून मागचा पाय हाताखालून फिरवून जोराच्या स्थितीत जा. एकदा डावा व एकदा उजवा पाय पुढे आणून आवश्यक तेवढे चक्रीदंड करा. उत्तर हिंदुस्तानात जोरालाच दंड म्हणतात. चक्रीदंड हा सर्वांगसुंदर व्यायाम प्रकार आहे. सुरुवातीस शिकताना थोडा अवघड वाटतो. पण नंतर सुंदर लयबद्ध हालचाल होते. २०-२५ चक्रीदंड केले तरी खूप दमछाक होते. दम (stamina) वाढवायला व शरीरात लवचिकता आणण्यासाठी खूप उपयोगी आहे. त्याच बरोबर शरीराची ताकदही वाढतेच.

६. बैठका :

दोन्ही पायात खांद्याएवढे अंतर ठेवून ताठ उभे रहा. शरीर सैल ठेवा. छाती पुढे, खांदे मागे आणि पोट आत ओढून नजर समोर ठेवा. दोन्ही हात दोन्ही बाजूस सैल ठेवा. श्वास घेऊन हात थोडे शरीराच्या मागे न्या आणि खाली बसा. बसताना हातांना झोका देऊन हात पुढे आणा. साधारणपणे हात छातीच्या समांतर रेषेत पुढे आणा. नजर कायम समोर ठेवा. बसताना टाचा उचलून चवड्यांवर बसा आणि लगेचच उठा. बसा-उठा आणि हातांची लयबद्ध हालचाल करा. उठताना श्वास सोडा. मुख्यत: मांड्यांचे पुढचे स्नायू ज्यांना क्वाड्रीसेप्स म्हणतात. त्यांना बैठकांमुळे व्यायाम होतो. ही

सबंध हालचाल करताना घोटा, गुडघा व हिप जॉइंटमधे हालचाल होते. पोटरी फारशी मोठी होत नाही. परंतु मांडीचे स्नायू, हिप्स व बटक्सना उत्तम व्यायाम होऊन ते स्नायू ताकदवान होतात, पुष्ट होतात.

सरकती बैठक :

वर सांगितल्या प्रमाणे बैठक मारा. फक्त खाली बसताना एक छोटी उडी मारून दोन्ही पाय ६ ते ८ इंच पुढे नेऊन उठताना परत उडी मारून दोन्ही पाय मागे जागेवर आणा. या बैठका मारताना लयबद्ध हालचालींमुळे नाद येतो.

पाठीवर जोडीदाराला बसवून बैठका :

बैठका मारणाराने खाली बसावे. जोडीदाराने त्याच्या मागच्या बाजूने खांद्यावरून एक एक पाय पुढे टाकून त्याच्या डोक्याच्या मागे खांद्यावर बसावे. तोल सांभाळला जावा यासाठी बैठक मारणाऱ्याच्या डोक्याला न धरता, सुरक्षिततेसाठी बैठक मारणाराने खांद्यावर बसलेल्या जोडीदाराचे हात धरावे. नजर कायम समोर ठेऊन सावकाश उठून ऊभे राहावे. अशा बैठका काढताना पावले जमिनीवर टेकलेली ठेवा. यामुळे तोल व्यवस्थित सांभाळला जातो आणि घोट्यावर अवाजवी ताण येत नाही.

एका पायावर बैठक :

खिडकीजवळ ताठ उभे रहा. एका हाताने खिडकीचा गज किंवा चौकट धरा. एक पाय उचलून कंबरेच्या समांतर रेषेत ताठ ठेवा. दुसरा पाय संपूर्ण पाऊल टेकून जमिनीवर ठेवा. श्वास घेऊन टाच न उचलता खाली बसा. उठताना श्वास सोडा. हाताचा उपयोग केवळ तोल सांभाळण्यासाठी करा. हाताने शरीर वर ओढू नका. शरीर कायम ताठ ठेवायचा प्रयत्न करा. १० ते २० बैठका मारून झाल्यावर दुसऱ्या पायाने बैठका काढा.

पावले पूर्ण टेकून बैठक :

पायात एक फूट अंतर घेऊन ताठ उभे रहा. हाताची बोटे एकमेकांत अडकवून हात डोक्याच्या मागे मानेवर ठेवा. कोपरं बाहेरच्या बाजूस करा. छाती पुढे काढून मान, कंबर ताठ ठेवून पोट आत ओढून नजर समोर ठेवा. हात तसेच ठेऊन श्वास घेऊन टाचा जमिनीवरून न उचलता सावकाश खाली बसा. उठताना श्वास सोडा. बैठक मारताना अवाजवी पुढे वाकले जात असेल तर फक्त टाचांखाली एक ते दोन इंच जाड फळी घ्या.

बैठका काढण्याचे काही प्रकार पुढीलप्रमाणे :

- दोन्ही पाय एकमेकांचे अगदी जवळ ठेऊन बैठका काढा.
- पायाचे चवडे जवळ करून टाचा जेवढ्या लांब करता येतील तेवढ्या लांब करून बैठका काढा.
- पायात दोन ते अडीच फूटाचे अंतर ठेऊन बैठका काढा.
- चवडे जास्तीत जास्त बाहेरच्या बाजूस करून म्हणजेच पावले आडवी ठेऊन बैठका काढा.
- बदल म्हणून यातले १-२ प्रकार करा. त्यामुळे मांड्यांच्या वेगवेगळ्या स्नायूंना व्यायाम होतो असे सिद्ध झाले आहे.

७. डिप्स व डिप्सच्या विविध पध्दती :

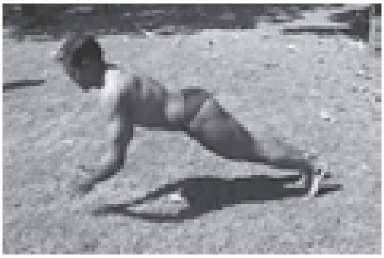
हा भारतीय व्यायामप्रकार नाही हे नावावरून लक्षात येते. परंतु भरदार छाती होण्यासाठी खांदे, दंड यांचे स्नायू पुष्ट आणि सुडौल होण्यासाठी हा व्यायामप्रकार करणे अत्यंत आवश्यक

आहे. या व्यायामामुळे छाती, दंड, खांदे या भागातील स्नायूंची शक्ती खूपच वाढते असा अनुभव आहे. प्रत्येकाने रोज २५-३० तरी डिप्स कराव्यात. जमिनीवर पोटावर झोपून पाय ताठ, तळहात छातीच्या बाजूस व खांद्याच्या खाली जमिनीवर टेकवा. हाताच्या ताकदीने सर्व शरीर जमिनीस समांतर वर उचला. तळहात व पायांचे चवडे एवढाच शरीराचा भाग जमिनीवर टेकवा. हाताची बोटे एकमेकांस चिकटलेली व शरीराच्या रेषेत ठेवा. हात, शरीर ताठ करा. कंबर खाली जाऊ देऊ नका. तसेच जोर काढताना उचलतो तेवढी कंबर वर उचलू नका. मान वर करून समोर पहा. श्वास घेऊन शरीर जमिनीकडे नेऊन छाती हाताच्या मध्ये जमिनीस टेकवा व परत पूर्व स्थितीत या. शरीर वर आणताना श्वास सोडा. छाती शिवाय कोणताही भाग जमिनीवर टेकू नका. (उदा. पोट, मांड्या, गुडघे इ.)

- वरील डिप्सचा प्रकार करणे शक्य नसल्यास पायाचे गुडघे, चवडे जमिनीवर टेकलेले ठेऊन डिप्स करा. बाकी क्रिया वरच्या सारखीच.
- हेही करणे शक्य नसल्यास भिंतीच्या कोपऱ्यात दोन-अडीच फूट भिंतीपासून लांब उभे रहा. दोन्ही हात भिंतीवर खांद्याच्या समोर ठेवा. शरीर पुढे नेऊन छाती कोपऱ्यात न्या. परत पूर्वस्थितीत या. हे सहज करता येईल.
- पाय जमिनीवर पण हात कॉटवर किंवा खुर्चीवर ठेऊन डिप्स करा.
- डिप्सचा पहिला प्रकार सहज करता येऊ लागल्यावर हात जमिनीवरच ठेऊन पाय एखाद्या स्टूलावर किंवा खुर्चीवर ठेऊन शरीर जमिनीस समांतर ठेऊन डिप्स करा.
- पाय जमिनीवर व हात ४-६ इंच उंचीच्या विटांवर ठेऊन डिप्स करा. छातीला व खांद्याला जास्त चांगला व्यायाम होतो.
- पाय एका खुर्चीवर व दोन हात दोन वेगवेगळ्या खुर्च्यावर ठेऊन त्याच्या मध्ये डिप्स करा. खुर्चीच्या अगदी पुढचे बाजूस हात ठेवल्यास ती उलटण्याची शक्यता असते. दमल्यावर जास्त भार पायावर येतो व खुर्ची उलटू शकते. तेव्हा काळजी घ्या. अशा प्रकाराच्या डिप्सने दंड, छाती, खांदे यांना सर्वात चांगला व्यायाम होतो.
- पाय जमिनीवर व एक हात जमिनीवर, दुसरा एका स्टुलावर किंवा खुर्चीवर ठेऊन डिप्स करा. जास्त भार जमिनीवरील हातावर घ्या.
- एक हात जमिनीवर, दुसरा हात कमरेवर ठेवा आणि डिप्स करा.
- जमिनीवर नेहमीसारख्या डिप्स करा. पण शरीर वर आणताना जास्त जोर लावून वर ढकला. हात जमिनीवरून उचलून परत टेकवा. दुसरी डिप करा. काही दिवसांनी दोन

डिप्सच्या मध्ये हातांनी टाळी वाजविण्याचा प्रयत्न करा.

डिप्स विथ अ क्लॅप



♦ भिंतीपासून एक ते दीड फूट लांब हात ठेऊन शरीर उलटे करा. हातावर तोल सांभाळा.पाय भिंतीवर टेकलेले ठेवा. हात वाकवून डोके जमिनीस लावून परत पूर्वस्थितीत या.

♦ हाताची बोटे एकमेकांसमोर येतील अशी अथवा एकावर दुसरा हात ठेवा. कोपर बाहेर ठेवा. डिप्स करा. सुरवातीला थोडे अवघड वाटेल. परंतु दंडाचे ट्रायसेप्स हे स्नायू पुष्ट होण्यासाठी आणि घोड्याच्या नालाचा आकार येण्यासाठी या डिप्स खूप उपयोगी आहेत.

- **ट्रायसेप्स डिप्स –** एका खुर्चीच्या थोडे पुढच्या टोकाला बसा. जुनी लाकडी खुर्ची चांगली. त्याला हात नसावे. दोन्ही तळहात खुर्चीच्या पुढच्या दोन्ही टोकांवर ठेवा. शरीर थोडे पुढे करा. हिप्स खुर्चीच्या पुढे जाऊ दे. हात व टाचा यावर शरीराचा भार तोला. हात कोपरात वाकवून शरीर जितके डिप्स विथ अ क्लॅप डिप्स विथ अ क्लॅप डिप्स विथ अ क्लॅप; खाली नेता येईल तितके न्या व ताकद लावून पूर्वस्थितीत या. ट्रायसेप्सना उत्तम व्यायाम होतो. त्याचबरोबर खांदे व छातीलाही चांगला आकार यायला मदत होते. खुर्ची उलटणार नाही याची काळजी घ्या. लाकडी खुर्ची नसल्यास कॉटच्या कडेला धरूनही ह्या डिप्स करता येतात.
- तळहाताऐवजी मुठी वळवून मुठी जमिनीवर टेकवून डिप्स करा. बाकी नेहमीप्रमाणे.
- तळहात न टेकता हाताच्या बोटांच्या (finger tips) टोकांवर शरीर तोला व डिप्स करा. याने बोटे दणकट होतात. शिवाय हातांची पकडही अत्यंत मजबूत होते. सुरवातीला हे दोन्ही प्रकार अवघड आहेत.

♦ **मनगटांवर डिप्स –** बोटे व मुठी यांच्यावर वजन न घेता मुठी अजून आतल्या बाजूस वळवून मनगटे जमिनीवर टेकवून डिप्स करा. ही कल्पना अशक्य वाटते ना? पण हे शक्य आहे. सुरवातीस खूप कष्ट होतील. खूपच अवघड वाटल्यास सुरवातीस गुडघे टेकून मनगटावर डिप्स करा. यामुळेच मनगटे अत्यंत ताकदवान होतात. शिवाय अशा डिप्स नियमित केल्यामुळे मनगटे थोडी

मोठीही होतात. आपल्या येथे सर्वांची मनगटे अगदी लहान असतात. एखाद्याचीच मोठी असतात, त्यास आपण तो डबल हाडाचा आहे असे म्हणतो.

८. दोरीच्या उड्या, स्टार जंप्स, स्क्वॅट एक्सेंडेड, लेग स्प्लिटिंग,नीज अप जंप्स वगैरे व्यायाम करून स्टॅमिना (दम) वाढविता येतो.

♦ जागेवर पळणे :

जागेवर पळताना छाती, डोके वर उचला. खांदे मागे नेऊन नजर समोर ठेऊन पोट आत ओढा. हात कोपरात वाकवून साधारण ९० अंशाचा कोन करा. हात सैल (relax) ठेवा. पळताना हातांचीही खांद्यांपासून हालचाल करा. सुरवातीस पाय जमिनीपासून ४-५ इंच वर उचलून पळा. पळताना गुडघे अजून वर उचलून मांड्या जमिनीस समांतर होतील अशा स्थितीत आणून पळा. मग पाय मागे वळवून टाचा हिप्सना टेका आणि पाय परत पुढे उचलून गुडघे छातीला लागतील एवढे वर उचलून पळा.

♦ जागेवर उड्या मारणे :

दोरीशिवाय दोन्ही पायांनी जागेवर उड्या मारा. जमिनीपासून पाय २-४ इंच वर उचला. प्रत्येक उडी जास्तीत जास्त उंच मारायचा प्रयत्न करा.

♦ नीज अप जंप्स :

उडी मारल्यावर दोन्ही पाय पुढचे बाजूस वर उचलून गुडघे छातीला टेकवून परत पायजमिनीला टेकवा. हे करत असताना काळजी घ्या कारण उडी पुरेशी उंच झाली नाही आणि पायाची हालचाल जलद झाली नाही तर पाय वेडावाकडा पडून दुखापत होण्याची शक्यता असते.

♦ एका पायावर उडी मारणे म्हणजे लंगडी घालणे. उचललेला पाय नुसता अधांतरी नठेवता दुमडून हिप्सजवळ आणा आणि शरीराच्या मागे एक हात नेऊन त्याने पायधरून उड्या मारा.

- उडी मारून ४-५ इंच उंच अशा एखाद्या स्टूलावर अथवा पाटावर जा आणि परत उडी मारून खाली उतरा. हळूहळू स्टूलाची उंची वाढवा. जास्तजास्त उंच स्टूलावर उडी मारून चढा व उडी मारूनच खाली उतरा.
- हात कमरेवर ठेऊन उडी मारून पाय जमिनीवर टेकविताना उजवा पाय पुढे आणि डाव पाय मागे लांब पसरून जमिनीवर टेकवा. पुढचा पाय गुडघ्यात वाकलेला ठेऊन सबंध पाऊल टेका. मागचा पाय शक्यतो ताठ आणि त्याचा फक्त चवडाच टेकवा.
- वरील स्थितीतून पुढच्या पायाची ताकद लावून उंच उडी मारा आणि मागचा म्हणजे डावा पाय पुढे आणि पुढचा उजवा पाय मागे न्या. हे हवेत आणि जलद करून पाय जमिनीवर टेकवा.आता डावा पाय वाकलेला आणि उजवा पाय सरळ असेल.
- हीच क्रिया जमिनीवर दोन्ही हात टेकून करता येते हाताच्या मध्ये पाय मागे पुढे करा.
- कंबरेवर दोन्ही हात ठेऊन उडी मारून दोन्ही पाय बाजूस जेवढे लांब नेता येतील तेवढे न्या. उडी मारूनच परत दोन्ही पाय जवळ आणा.
- अशाच प्रकारे बसलेल्या स्थितीतून हातांवर शरीराचा सर्व भार घेऊन दोन्ही पाय एकदा शरीराच्या मागे फेका. फक्त चवडेच जमिनीवर टेकू द्या.कंबर खाली छाती, डोके वरअसेल. तसेच उडी मारून पाय पुन्हा हाताच्या मध्ये आणा.

♦ स्टार जंप्स :

उकिडवे बसून दोन्ही हात पायाच्या दोन्ही बाजूस टेका. जोरात उठून न थांबता हवेतउडी मारा. उठण्याची आणि उडी मारण्याची ही एकच सलग क्रिया होऊ द्या. हवेत शरीर जाताना दोन्ही हात वर करून डोक्याचे वर न्या. हवेत असताना पाय ताठच ठेवा, वाकवू नका. प्रथम चवडे टेका व मग टाचा टेकू द्या. न थांबता सलग खाली बसून सुरवातीच्या स्थितीत या. यालाच स्टार जंप्स म्हणतात.

♦ दंड आणि खांद्यासाठी :

सरळ उभे राहून डावा हात शरीराचे पुढून मागे नेऊन गोल फिरवा आणि उजवा हात मागून

पुढे आणून गोल फिरवा. हात ताठच ठेवा. थोडे अवघड आहे, पण सवयीने जमू ू लागेल.

♦ दोन्ही हात खांद्याच्या समांतर रेषेत बाजूस ताठ करा. तळहात आकाशाकडे. दोन्ही हात एकदम ताठच ठेवून छातीचे समोर आणून क्रॉस करा. परत लांब न्या. तळहात खाली करून हात तसेच लांब पसरा. थोडेसे वाकलेले ठेवून डोक्याचे वर नेवून क्रॉस करा. परत पूर्व स्थितीत आणून न थांबता छातीचे समोर क्रॉस करा. या वेळेस तळहात खाली जमिनीकडे असतील. एकदा छातीचे समोर आणि एकदा डोक्याचे वर हात क्रॉस करा.

♦ दोन्ही तळहात आकाशाकडे करून दोन्ही हाताच्या पंजाने साधारण दीड ते अडीच फूट व्यासाचे गोल होतील असे दोन्ही हात एकदम फिरवा.

♦ दोन्ही हात खांद्याच्या समांतर रेषेत शरीराच्या समोर एकमेकांस समांतर ठेवा. तळहात वर आकाशाकडे करून दोन्ही हात जलद छातीचे समोर क्रॉस करून परत पूर्व स्थितीत न्या. प्रत्येक हात दीड ते दोन फूटच हालेल. हात फार लांब बाजूस पसरू नये. हे खूप जलद करण्याचा प्रयत्न करा.

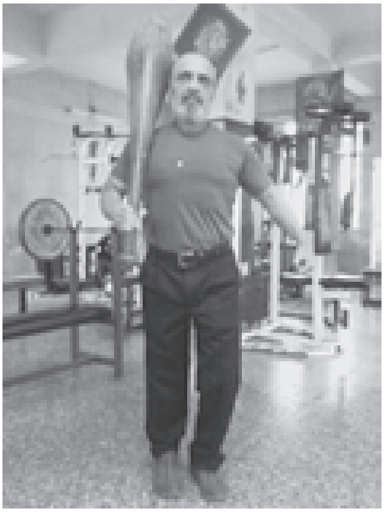
♦ तसेच हात शरीराचे समोर एकमेकांस समांतर ठेवून उभे रहा. डोळे मिटा. टाचा वर उचलून चवड्यांवर उभे रहा आणि डोळे न उघडता, हात खाली न आणता, तोल जावू न देता एक उठाबशी काढा.

♦ पायात ६ इंच ते १ फूट अंतर घेऊन उभे रहा. दोन्ही हात कोपरात वाकवून छातीच्या जवळ आणा. घट्ट मुठी मिटा आणि वर, बाजूस, समोर आणि खाली असे सर्व दिशांना हवेत एकानंतर दुसऱ्या हाताने मनसोक्त गुद्दे मारा. गुद्दा मारून झाल्यावर दर वेळेस मुठी छातीच्या जवळ येऊ द्या.

वरील व्यायाम खांदे आणि दंडावर वाढलेली अनावश्यक चरबी कमी करण्यासाठी उपयोगी होतील. बऱ्याच महिलांचे दंडाचे स्नायू खूपच सैल होऊन लोंबत असतात. त्यांनाही या व्यायामाचा फायदा होईल. दंड थोडेतरी घट्टमुट्ट होतील.

या व्यायामांव्यतिरिक्त जागेवर पळणे, उड्या मारणे, वळणे, वाकणे असे अनेक व्यायाम आहेत.

व्यायाम साहित्य :



१. जोडी : २ ते ३ फूट लांबीचा लाकडाचा एक गोल ओंडका असतो. याच्या एका बाजूस धरण्यासाठी मूठ केलेली असते. तेथे २ इंच व्यास असतो. तेथून पुढे त्याचा व्यास हळूहळू वाढत जाऊन ४ इंच ते ६ इंच पर्यंत असतो. वेगवेगळ्या वजनाच्या जोड्या असतात. नावाप्रमाणेच एकाच वजनाची एकाच आकाराची एक जोडी असते. (म्हणजे २ नग) चांगला कसलेला व्यायाम पटू दोन हातात दोन जोड्या घेऊन खूप लयबद्ध, आकर्षक रीतीने जोडी फिरवितो. जोडी सागाच्या लाकडापासून बनवितात.

२. करेला : जोडीसारखाच करेलाचा आकार असतो. करेला जोडीपेक्षा जास्त जड असतात. शिसवी लाकडापासून करेला बनवितात. याच्या तळात बिड- (लोखंड) भरलेले असते. त्यामुळे वजन जास्त वाढते.

३. गदा : साधारणपणे चार फूट लांब बांबूच्या एका टोकाला बिडाचा मोठा गोल लावलेला असतो. दुसऱ्या टोकाला सुतळीने मूठ बनविलेली असते. हातातून सुटून अपघात होऊ नये म्हणून. वरील तीनही साहित्याचे वजन पाच किलो ते २० -२५ किलोपर्यंत असते. छातीसमोर धरून खांद्याभोवती किंवा डोक्यावरून हात घेऊन सबंध शरीराभोवती जोडी, करेला, गदा फिरवितात. दोन जोड्या दोन हातात घेऊनही फिरवितात. याने खांदे (शोल्डर गर्डल), दंड, उपबाहू (फोअर आर्म) मनगटे खूप ताकदवान होतात.

४. चाक : साधारणपणे ५० -६० किलो वजनाचे अथवा जास्त ट्रकच्या चाकासारखे चुन्याचे चाक असते. त्यात डोके घालून ते खांद्यावर घेऊन तालमीतल्या मातीत चालतात. याने मांड्या ताकदवान होतात. नंतर चाक मातीत आडवे ठेऊन ते रेटायचे असते. हेही खूप अवघड आहे. चाक रेटायला लागल्यावर मधील पोकळीत माती भरली जाते आणि ते खूपच जड होते.

५. गोटी : साधारण ५० किलो किंवा जास्त जड गोल गुळगुळीत दगड असतो. तो मातीत उभे राहून दोन हातांनी धरून उचलायचा आणि खांद्यावर नेऊन मागे टाकायचा.

धरायला ग्रिप नसल्याने उचलणे अवघड असते. कुस्तीतील पुठ्ठी डावासाठी याचा उपयोग होतो.

६. पाट : एक लाकडी फळी असते. तिच्या एका बाजूस दोर बांधलेला असतो. पाट मातीत ठेऊन दोर कंबरेला गुंडाळून अथवा हातात धरून, पाटावर १-२ सहकाऱ्यांना बसवून पाट ओढायचा. दमछाक होते. मांड्या, कंबर ताकदवान होतात. दम वाढतो.

७. आखाडा खणणे : बागकामाला वापरतात त्यापेक्षा मोठया आकाराचे फावडे असते. त्याने आखाड्यातील माती खणत जलदगतीने पुढे जायचे. खांदे, कंबर ताकदवान होतात. दम वाढतो.

८. मोट ओढणे : पूर्वीच्या काळी शेतातील विहिरीतून पाणी काढण्यासाठी मोट हे साधन असायचे. दोन बैल ही मोट ओढायला लागायचे. काही उच्च दर्जाचे पहिलवान एकटे ही मोट ओढायचे. म्हणजे एवढे ताकदवान व कस असलेले पहिलवान आपल्या येथे होते, आहेत.

९. दोर चढणे : छताला किंवा झाडाला १६ ते २० फूट उंचीवर दोन इंच व्यासाचा दोर बांधलेला असतो. दोन्ही हाताने धरून दोरावर शेवटपर्यंत चढायचे. याने खांदे, दंड ताकदवान होतात. त्याचप्रमाणे हाताची पकडही खूप पक्की होते.

१०. मल्लखांब : नावावरूनच मल्लांसाठीचा खांब हे लक्षात येते. यावर वेल, उड्या, आढ्या, तेढ्या, झाप इत्यादी प्रकाराने व्यायाम करता येतो. शरीर लवचिक, चपळ, चिवट होते. पकड चांगली होते. खूप उपयोगी. याशिवाय लाठी, काठी, बोथाटी, जळती बोथाटी, लेझीम इ. साहित्याने करायचे व्यायाम प्रकार आहेत.

पोटाचे व्यायाम : ॲबडॉमिनल एक्सरसायजेस :

या पोटाच्या स्नायूंना शरीर सौष्ठवात ॲबज् किंवा मिडसेक्शनही म्हणतात. यात मुख्यत: रेक्टस ॲबडॉमिनिस, ऑब्लिक्स, सिरॅटस् आणि इंटर कोस्टल मसल्सचा समावेश होतो. पाठीवर झोपलेल्या स्थितीतून उठून बसणे म्हणजे सिटअप्स किंवा पाठीवर झोपलेल्या स्थितीतून अथवा बारला किंवा डबलबारवर लोंबकळलेल्या स्थितीतून पाय ९० अंशांपर्यंत उचलणे या दोन क्रिया पोटाच्या स्नायूंमुळे होतात. म्हणजे या दोन क्रिया केल्याने पोटाच्या स्नायूंना व्यायाम होतो.

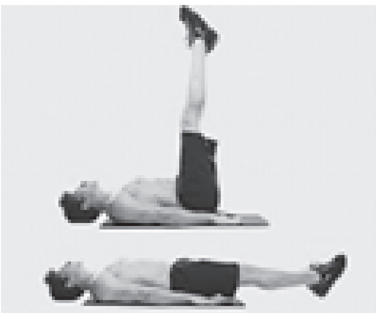
जमिनीवर झोपूनही पोटाच्या स्नायूंसाठी अनेक वेगळ्या वेगळ्या हालचाली करून व्यायाम करता येतो. असे म्हणतात की पोटाचे आणि पाठीचे स्नायू हे तंबूच्या ताणासारखे

असतात. एखादा ताण जरी सैल पडला तरी तंबू वाकडा, बेढब होतो. तसेच या दोन स्नायूंपैकी एखादा स्नायू जरी सैल पडला तरी तुमचे शरीर बेढब होते. म्हणून हे स्नायू कायम ताणाखाली (अंडर टेंशन) अथवा पूल्ड असणे आवश्यक आहे.

जमिनीवर झोपून करायचे पोटाचे व्यायाम :

पोटाच्या स्नायूंना व्यायाम करण्यासाठी छाती किंवा अप्पर बॉडी पेल्विक बोनकडे (कमरेचे मोठे हाड) किंवा पेल्विक बोन छातीकडे आणावे लागते. यातही एक गंमत बघा. उभे राहून कमरेत पुढे वाकून डोके गुडघ्याकडे नेताना पोटाच्या स्नायूंना व्यायाम होत नाही. तर झोपलेल्या स्थितीतून उठून बसतानाच पोटाच्या स्नायूंना व्यायाम होतो. म्हणजे अगेन्स्ट ग्रॅव्हिटी उठण्याने व्यायाम होतो. एखादे मॅट अथवा सतरंजीवर पोट वर करून झोपावे व पुढील व्यायाम करावेत. उठून बसण्याने अप्पर ॲबडॉमिनल आणि पाय वर उचलल्याने लोअर ॲबडॉमिनल मसल्सना व्यायाम होतो.

लेगरेजेसचे वेगवेगळे व्यायाम :



पाय उचलण्याचे व्यायाम करताना पाय गुडघ्यात वाकवून चालणार नाहीत. ताठच ठेवावेत.

१. एक एक पाय ९० अंशांपर्यंत वर उचलायचा. एकदा डावा पाय एकदा उजवा पाय किंवा डावा पाय १० वेळा, नंतर उजवा पाय १० वेळा.

२. दोन्ही पाय एकमेकांस जुळवून ठेऊन एकदम ९० अंशांपर्यंत उचलणे.

३. दोन्ही पाय २-४ इंच जमिनीपासून वर उचलावेत. तेथून साधारणपणे १ फूट - ६ इंचाच्या रेंज (सीमा)मधे पाय एक आड एक खालीवर करावेत. डावा पाय वर उजवा पाय खाली. मग उजवा पाय वर डावा पाय खाली असे एका आड एक खालीवर करावेत. टाचा जमिनीस टेकू देऊ नयेत. १० ते ५० आवर्तनांचा एक सेट करावा.

४. एका आड एक पाय खालीवर करीत असताना पायांची हालचाल न थांबविता अलगद कमरेवरचे शरीर सावकाश ४५ अंश वर उचलावे व सावकाश खाली न्यावे. जितक्या जमतील तितक्या रिपीटेशन्स कराव्यात.

५. दोन्ही पाय एकमेकास जुळलेले ठेऊन २-३ इंच वर उचलावेत आणि तेथून इंग्रजी ८ चा आकडा काढावा. २-४ वेळा काढून झाल्यावर तीच क्रिया उलट बाजूने २-४ वेळा करावी.

६. दोन्ही पाय एकत्र ठेऊन दोन्ही पायांनी १ ते ९ असे मराठी आकडे काढावेत.

७. डावा पाय थोडा वर उचलून उजव्या पायावर क्रॉस ठेवावा. वरचा पाय तिथेच ठेऊन हलू न देता डावा पाय उजव्या पायाचे खालून काढून अधांतरी उजव्या पायावर क्रॉस करून अलगद ठेवावा. पाय जास्त खाली अथवा जास्त वर जाऊ देऊ नका. आता उजवा पाय अलगद वर आणून डाव्या पायावर ठेवावा. अशाप्रकारे पायरी चढतो तसे हळूहळू पाय वर न्यावेत. ८० अंशापर्यंत गेल्यावर थोडे थांबून जसे पायरी चढलो तसेच पायरी उतरायची म्हणजे एक एक पाय खाली खाली आणायचा. डावा पाय उजव्या पायाचे खाली क्रॉस ठेवायचा. डावा पाय तेथेच ठेऊन उजवा पाय डाव्या पायाचे खाली ठेवायचा असे करत करत जमिनीवर पाय टेकवायचे.

८. झोपलेल्या स्थितीत हात खांद्याच्या रेषेत पसरायचे. एक पाय उचलून ९० अंशांपर्यंत वर आणायचा. तेथून विरूद्ध हाताच्या तळहाताला टेकवायचा. परत ९० अंशांपर्यंत वर आणायचा. परत खाली जमिनीवर आणायचा. दुसऱ्या पायाने असेच करा.

९. झोपलेल्या स्थितीत हात खांद्याच्या रेषेत ठेवायचे. पाय वाकवून दोन्ही टाचा हिप्सच्या जवळ आणायच्या. जमिनीवर टेकवायच्या. घोटे, गुडघे एकमेकास कायम चिकटलेले. दोन्ही पाय एकत्र डाव्या बाजूला वाकवून डावी मांडी जमिनीस लावायची. २ ते ४ सेंकद थांबायचे. सावकाश पूर्व स्थितीत येऊन दोन्ही पाय एकत्र उजव्या बाजूस वाकवायचे. उजवी मांडी उजव्या बाजूस जमिनीवर टेकवायची. २-४ सेंकद थांबून सावकाश पूर्वस्थितीत यायचे. विरूद्ध खांदा जमिनीवरून उचलू द्यायचा नाही.

१०. दोन्ही पाय जमिनीपासून ८ ते १० इंच वर उचलायचे. टाचा कायम जमिनीपासून ८-१० इंचच वर ठेवायचा प्रयत्न करायचा. दोन्ही पाय एकमेकांपासून २ ते २।। फूट लांब न्यायचे परत जवळ आणून डावा पाय खाली उजवा पाय वर असे क्रॉस करायचे. परत लांब न्यायचे व परत जवळ आणून उजवा पाय खाली डावा पाय वर असे क्रॉस करायचे. कायम टाचा जमिनीपासून ८-१० इंच उंच असू द्यात आणि पाय गुडघ्यात वाकू देऊ नका. आवश्यक आवर्तने करा.

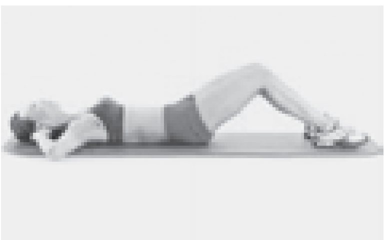
११. दोन्ही पाय जमिनीपासून ४-५ इंच वर उचला. पाय ताठ व दोन्ही टाचा एकमेकास चिकटलेल्या ठेवा. जमिनीपासून ४-५ इंचच अंतर कायम ठेवून दोन्ही पाय

एकत्र न वाकविता जेवढे डाव्या बाजूस नेता येतील तेवढे न्या. न थांबता जेवढे उजव्या बाजूस नेता येतील तेवढे न्या. आवश्यक आवर्तने करा.

१२. घरात पलंगाजवळ व पलंगाकडे डोके करून झोपा. हात डोक्याचे वर करून पलंगाचा पाय अथवा कडा हातांनी धरा. दोन्ही पाय एकत्र टाचा एकमेकास टेकवून पाय ताठ ठेऊन वर उचला. ९०अंशांपर्यंत उचलून झाल्यावर बटक्सही जमिनीपासून वर उचलण्याचा प्रयत्न करा. (सर्वांगासना सारखे) पाय जेवढे वर सिलींगकडे नेता येतील तेवढे न्या. आता हातानी घट्ट धरून कमरेत कमान (आर्च) करायचा प्रयत्न करा आणि बटक्स जास्त खाली जाऊ न देता आधी पाय सावकाश खाली आणा. जमिनीस प्रथम टाचा टेकू देत नंतर पायाचा भाग व बटक्स टेकवा. खूप अवघड आहे. पण प्रयत्न करत रहा. कालांतराने जमेल. आतापर्यंतच्या वरील सर्व व्यायाम प्रकारात डोके ते बटक्स एवढा शरीराचा वरील भाग जमिनीवरच ठेऊन फक्त पाय हिपमध्ये वाकवून वर किंवा बाजूला न्यायचे होते. या प्रकारात हिप व कंबरही उचलायचा प्रयत्न करायचा आहे.

आतापर्यंत आपण लेग रेजेसचे व्यायाम बघितले. आता आपण सिटअप्सचे म्हणजे उठून बसायचे व्यायाम बघणार आहोत. म्हणजे पाय व बटक्स जमिनीवरच ठेऊन कमरेवरचे शरीर उचलायचे व्यायाम बघणार आहोत. आणि त्यानंतर कमरेवरचे शरीर व पाय दोन्ही एकाच वेळेस उचलून फक्त बटक्स जमिनीवर टेकलेले असतानाचे व्यायाम बघणार आहोत.

सिटअप्सचे व्यायाम :



१. जमिनीवर पाठ टेकवून पोट वर करून झोपा. पाय ताठ ठेवा. दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ करा. परंतु सैल (रिलॅक्स) ठेवा. आता झोपेतून जागे झाल्यावर कुशीवर न वळता जसे उठतो तसे उठायचा प्रयत्न करा. न जमल्यास दोन्ही हात जोराने न वाकविता शरीराचे पुढे आणायचा प्रयत्न करा. झटका (जर्क) देऊन आणि त्या झटक्याचा फायदा घेऊन उठून बसा. हात तसेच पुढे नेऊन ताठ पायांच्या अंगठ्यांना स्पर्श करायचा प्रयत्न करा. तिथपर्यंत पोचता आले नाही तरी चालेल. परत पूर्व स्थितीत सावकाश जा. अशाप्रकारे आवश्यक तेवढी

आवर्तने करा. हळूहळू कमी झटका देऊन उठता येईल.

२. जमिनीवर वरील प्रमाणेच झोपा. या वेळेस दोन्ही हातांची बोटे एकमेकात अडकवून हात डोक्याचे खाली ठेवा. वरील प्रमाणेच उठून बसायचा प्रयत्न करा. हात डोक्याचे मागेच कायम राहू देत. जमल्यास जास्त पुढे वाकून डोके गुडघ्यास टेकवायचा प्रयत्न करा. उठून बसण्याने पोटाच्या स्नायूंना व्यायाम होतो. डोके गुडघ्यास लागण्याने नाही. तरीही डोके गुडघ्यास लावायचा प्रयत्न करा. आवश्यक आवर्तने करा.

३. जमिनीवर वरील प्रमाणे झोपा. दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ पसरा. हातांनी थोडा झटका देऊन उठून बसा. शरीर वर उचलत असतानाच दोन्ही पाय उचलून गुडघ्यात वाकवून टाचा बटक्सच्या जवळ आणा. पाय एकमेकावर क्रॉस करा. गुडघे छताकडे. गुडघ्यांवर दोन्ही हातांनी विळखा घाला. सावकाश पूर्व स्थितीत जा. उठताना जोरात (स्पिडने) उठा. सावकाश खाली जमिनीवर झोपा. दर वेळेस हात डोक्याचे वर ताठ करा. आवश्यक आवर्तने करा.

४. जमिनीवर पाठ टेकवून झोपा. दोन्ही हातांची बोटे एकमेकात अडकवून डोक्याचे खाली ठेवा. दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून बटक्सच्या जवळ दोन्ही टाचा आणा. दोन्ही पावले जमिनीवर व दोन्ही टाचा बटक्सला टेकवा. श्वास सोडत उठून बसून डोके गुडघ्यांकडे न्या. गुडघ्यांना डोके टेकले नाही तरी चालेल. प्रयत्न करा. उठताना दोन्ही हाताची बोटे एकमेकात अडकवलेली व दोन्ही हात डोक्याचे मागे तसेच ठेवायचा प्रयत्न करा. आवश्यक आवर्तने करा.

५. चार क्रमांकाच्या व्यायाम प्रकाराच्या स्थितीत जमिनीवर झोपा. फक्त पावले जमिनीवर टेकताना ती ६ ते ८ इंच एकमेकांपासून लांब ठेवा. उठून बसताना शरीर थोडे वळवून उजव्या हाताचे कोपर डाव्या गुडघ्यास टेकवा परत पूर्व स्थितीत जा. दुसऱ्या वेळेस उठून बसताना शरीर थोडे वळवून डाव्या हाताचे कोपर उजव्या गुडघ्याला व नंतर उजवे कोपर डाव्या गुडघ्याला अशी आवश्यक तेवढी आवर्तने करा.

६. पलंगाच्या किंवा खुर्चीच्या जवळ पलंग किंवा खुर्चीकडे पाय करून झोपा. दोन्ही पाय उचलून पोटरीपासून टाचांपर्यंतचा दोन्ही पायांचा भाग पलंगावर किंवा खुर्चीवर ठेवा. म्हणजे गुडघा ते घोटा हा भाग जमिनीस समांतर होईल. बटक्स थोडे पलंगाकडे किंवा खुर्चीकडे

सरकवून दोन्ही मांड्या जमिनीशी साधारण ९० अंशांचा कोन करतील अशा ठेवा. गुडघ्यात व हिप्समध्ये अशा दोन्ही सांध्यात ९० अंशांचे कोन होतील. दोन्ही हातांची बोटे एकमेकात अडकवून डोक्याचे खाली ठेवा. आणि उठून डोके गुडघ्याकडे न्या. आवश्यक आवर्तनं करा.

७. पलंग किंवा खुर्ची व्यायाम करीत असलेल्या ठिकाणी नसल्यास दोन्ही पायाची तशीच स्थिती अधांतरी ठेऊन बाकीसर्व व्यायाम क्रमांक ६ प्रमाणे करा.

८. वरीलप्रमाणेच जमिनीवर झोपा. दोन्ही हाताची बोटे एकमेकात अडकवून दोन्ही हात डोक्याचे खाली ठेवा. दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून शरीराचे जवळ आणा. डाव्या पायाचे पाऊल बटक्सचे जवळ जमिनीवर टेकवा. उजवा पाय वळवून उजव्या पायाचा घोटा डाव्या पायाच्या गुडघ्यावर ठेवा. आता उठून (सिटअप करून) डाव्या हाताचे कोपर उजव्या पायाच्या गुडघ्यास टेकवा. पूर्वस्थितीत जा. १० - १५ किंवा ठराविक आवर्तने करून झाल्यावर पायांची स्थिती बदला. उजव्या पायाचे पाऊल बटक्सचे जवळ टेकवून डाव्या पायाचा घोटा उजव्या पायाच्या गुडघ्यावर ठेवा. उठून (सिटअप करून) उजव्या हाताचे कोपर डाव्या गुडघ्यास लावा. पूर्व स्थितीत जा. डाव्या बाजूची केली तेवढी आवर्तने करा.

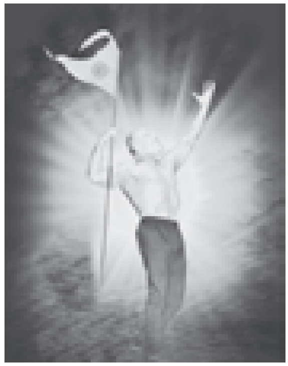
९. जमिनीवर पाठ टेकवून झोपा. दोन्ही हात शरीराचे बाजूस सैल असू द्यात. दोन्ही पाय सरळ ठेवा. दोन्ही पाय एकदम हिपमध्ये ९० अंशांचा कोन होईपर्यंत उचला. पाय तिथेच ठेवा आणि कुठलाही झटका (जर्क) न देता प्रथम डोके त्यानंतर दोन्ही खांदे व पाठ जमिनीपासून वर उचला. दोन्ही हात ४ - ६ इंच जमिनीचे वर उचला. याच स्थितीत स्थिर थांबा. सुरुवातीस ३० सेकंद करा. हळूहळू वेळ वाढवत २ - ३ मिनिटे तरी करा. पाठ आणि खांदे थोडेही सैल होऊ देऊ नका. या स्थितीत पोटाच्या सर्व स्नायूंचे पूर्ण कॉंट्रॅक्शन झालेले असते. लेग रेजेस व सिटअप्सचे मिळून जे काय ३ -४ प्रकार तुम्ही करणार असाल त्याच्या शेवटी ही स्थिती होल्ड करा.

(१०) जॅक नाइफ :

दोन्ही हात डोक्याचे वर सरळ करून जमिनीवर पाठ टेकवून झोपा. पायही सरळ पसरा. आता दोन्ही पाय आणि कमरेवरचे शरीर व दोन्ही हात एकदम उचला. पाय जमिनीपासून ४५ ते ५० अंश वर उचला आणि दोन्ही तळहातानी दोन्ही पायाच्या बोटांना स्पर्श करा. कमरेचा थोडा भाग व बटक्स जमिनीवर टेकलेले असतील. बाकी सर्व शरीर जमिनीचे वर उचललेले असेल. पाय ताठच असू द्या. पूर्व स्थितीत जा. आवश्यक तेवढी आवर्तने करा.

क्लेअरन्स रॉस

सूर्यनमस्कार ही आपली
राष्ट्रीय उपासना आहे.
सूर्यनमस्कार हा
व्यायामाचा राजा आहे.
सूर्यनमस्कार हा परिपूर्ण,
सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे.
सूर्यनमस्कार घालणं
म्हणजे त्या सर्वशक्तिमान अशा
सूर्यापुढे नतमस्तक होणं आहे.



।। चार ।।

सूर्यनमस्कार - व्यायामाचा राजा

शक्तीसंपन्नतेचा संस्कार हा मानवी जीवनाचा भरभक्कम पाया आहे. आरोग्यसंपन्नतेचा खजिना आहे. हा खजिना आपल्याला कुठल्या बॅंकेत, ऑफिसमध्ये मिळत नाही. शाळा, महाविद्यालये, बँका, हॉटेल, हॉस्पिटल, वसतिगृह, चपला-बूट, तयार कपडे यांच्या टोलेजंग इमारती आपले डोळे दिपवून टाकतात. या सगळ्या गोष्टींचं आकर्षण दिवसेंदिवस वाढतंय. सगळीकडे माणसांची गर्दी आहे. पण या गर्दीत आपल्याला कुठे आरोग्याची बँक दिसत नाही. कारण आपलं आरोग्य ही आपली वैयक्तिक ठेव आहे. ही ठेव विशिष्ट काळासाठी नसून आयुष्यभरासाठी आहे. त्या ठेवीत रोज व्यायामाची भर घालावी लागते. शरीराला रक्ताची आवश्यकता भासली तर रक्तपेढ्या आहेत पण आरोग्यपेढ्या नाहीत.

आजच्या हेल्थ-इंडस्ट्रीच्या काळात जागोजागी व्यायामशाळा, हेल्थक्लब आहेत. त्यात सभासदांची गर्दी आहे. ही काळाची गरज आहे. पण प्रत्येकाला व्यायामशाळेत जाता येत नाही. व्यायामशाळेत जाऊन व्यायाम करण्याचे खूप फायदे आहेत. पण ज्यांना ते शक्य नाही त्यांना घरच्या घरी सूर्यनमस्कारासारखा सर्वांगसुंदर व्यायाम करता येतो. सर्व वयाच्या स्त्री-पुरुषांना, अगदी सहज करता येण्यासारखा सर्वोत्तम व्यायामप्रकार म्हणजे सूर्यनमस्कार.

सूर्यनमस्कार ही भारताची राष्ट्रीय उपासना आहे. सूर्यनमस्कार हे शरीर सामर्थ्याचं रहस्य आहे. सूर्यनमस्कारासारख्या सात्विक व्यायामामुळे तना-मनाचं सामर्थ्य व आरोग्य राखलं जातं. सूर्य अती शक्तिमान आहे. त्याची उपासना केली तर त्याची शक्ती आपल्याला मिळते.

सूर्यनमस्कारामुळे आपल्या शरीराच्या सर्व स्नायूंना उत्तम व्यायाम होतो. सर्व सांध्यांची पूर्ण हालचाल झाल्यामुळे शरीराच्या नैसर्गिक हालचाली सहजपणे व्हायला मदत होते.

सूर्यनमस्कारांमुळे शरीराची ताकद वाढते, दम वाढतो, श्वसनाचे विकार बरे होतात. शरीर बांधेसूद होते. पाठीचा कणा ताणला जाऊन पाठीच्या स्नायूंना उत्तम व्यायाम होतो. सूर्यनमस्कारामुळे मणक्याचे विकार होत नाहीत, झाले असल्यास बरे व्हायला मदत होते. लहान मुला-मुलींनी नियमित सूर्यनमस्कार घातले तर त्यांची उंची वाढायला मदत होते. बुद्धी तल्लख होते, स्मरणशक्तीत वाढ होते, मनाची एकाग्रता होते, नम्रता हा गुण अंगी येतो. सूर्यनमस्कारामुळे श्वासावर नियंत्रण येतं, प्राणायामाचे फायदे मिळतात. हृदय अधिक कार्यक्षम होऊन फुफ्फुसांची क्षमता वाढते.

सूर्यनमस्कार अत्यंत काटेकोर, शास्त्रशुद्ध पद्धतीने घालावेत. एखाद्या तज्ज्ञ मार्गदर्शकाकडून शिकावेत. पहिल्या दिवशी एक-दोन सूर्यनमस्कार घालावेत. शक्य असल्यास पूर्व दिशेला म्हणजे सूर्याकडे तोंड करून नमस्कार घालावेत. सूर्याची मनोभावे प्रार्थना करून त्याच्याकडे शक्ती मागावी. हळूहळू सूर्यनमस्कारांची संख्या वाढवावी. रोज बारा सूर्यनमस्कार नियमित घालणारा तंदुरुस्त राहातो. पन्नास ते शंभर सूर्यनमस्कार नित्यनेमाने घालणारा सौष्ठवसंपन्न होतो. एक सूर्यनमस्कार घालायला सुमारे २० ते ४० सेकंद वेळ लागतो.

सूर्यनमस्काराचा व्यायाम सुरु करताना प्रथम शुचिर्भूत होऊन सूर्योदयापूर्वी मोकळ्याजागेत पूर्वेकडे तोंड करून उभे रहावे. एका भांड्यात थोडे जल घेऊन ते समोर ठेवावे आणि सूर्याचा स्तुतीपर श्लोक म्हणावा. हा श्लोक म्हणजे सूर्याची प्रार्थना.

ध्येयः सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः।
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशङखचक्रः॥

अर्थ : सूर्यमंडलाच्या मध्यवर्ती असलेला कमलासनावर विराजमान झालेला, केयूर, मकर, कुंडले, किरीट व हार धारण करणारा, शंख, चक्र धारण करणारा सुवर्णकांतीचा देह असणारा असा जो (सूर्य) नारायण त्याचे सदैव ध्यान करावे.

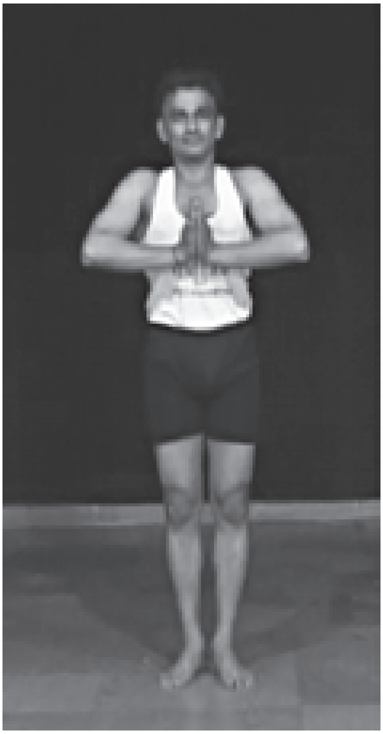
अथवा

आदिदेव! नमस्तुभ्यं प्रसीद मम् भास्कर।
दिवाकर! नमःस्तुभ्यं प्रभाकर नमोस्तुते॥

अर्थ : हे आदिदेवा सूर्यनारायणा! मी तुला नमस्कार करतो. हे भास्करा! तू प्रसन्न हो.

हे दिवाकरा! मी तुला नमस्कार करतो. हे तेजस्वी प्रभाकरा! तुला नमस्कार असो.

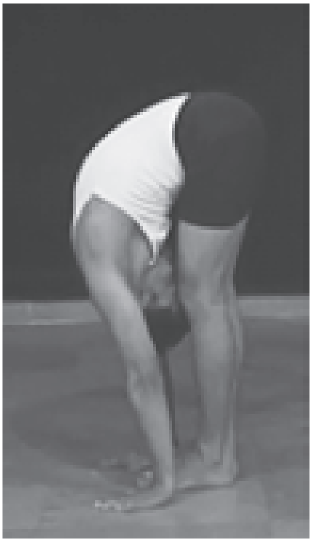
एकाग्रमनाने सूर्याची प्रार्थना म्हणावी. प्रार्थनेनं व्यायामासाठी आवश्यक असलेलं वातावरण निर्माणं होतं, नम्रभावाने प्रार्थना करून सूर्याकडे मागणी करावी की तुझ्या शक्तीचा एक अंश तरी मला दे.



सूर्यनमस्कार घालण्याची पद्धत :

१) दोन्ही पाय एकमेकाजवळ घेऊन ताठ उभे राहा. छातीच्या समोर दोन्ही हात जोडून नमस्कार करा. खांदे मागे ओढा. मान ताठ ठेवा. संपूर्ण शरीर ताठ ठेवा. ही सुरुवातीची स्थिती झाली. नऊ, दहा, बारा किंवा पंधरा आकडे मोजून सूर्यनमस्कार घालण्याच्या पद्धती आहेत. नऊ आकड्याचे सूर्यनमस्कार सर्वोत्तम आहेत.

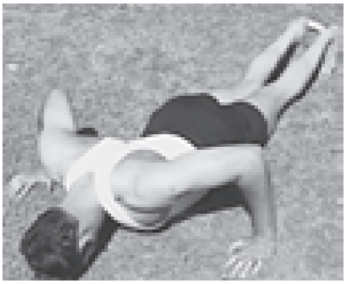
२) एक आकड्याला छाती भरून श्वास घेऊन, दोन्ही हात शरीराच्या वर ताठ करा आणि ताणा. तळहात एकमेकांकडे अथवा समोरचे बाजूस ठेवा. हातांची बोटे एकमेकांना चिकटलेली असावीत. आकाशाकडे बोटे ताणा. नजर समोर ठेवा. वर पाहू नका. जमल्यास दोन्ही टाचा वर उचलून चवड्यांवर तोल सांभाळा.



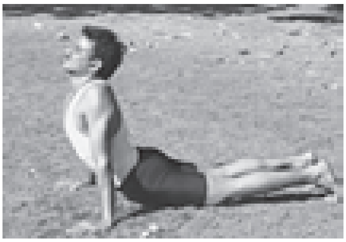
३) दोन आकड्याला श्वास सोडत कमरेत खाली वाका. पोट आत ओढा. दोन्ही तळहात जमिनीवर टेकविण्याचा प्रयत्न करा. कपाळ गुडघ्याचे खाली नडगीस लावा.

४) तीन आकड्याला श्वास घेत एक पाय वाकवून दुसरा पाय शरीराचे मागच्या बाजूस ताठ पसरा. त्याचा फक्त चवडा जमिनीस टेकवा. हातावर व हातांच्या मध्ये असलेल्या पायावर शरीराचे वजन तोला. हात ताठ ठेवून कंबर खाली जमिनीचे बाजूस नेऊन डोके वर उचलून आकाशाकडे पहा.

५) चार आकड्याला श्वास सोडत दुसरा पायही मागे न्या. दोन्ही पाय एकमेकांस चिकटवून ठेवा. हात ताठ, पाय ताठ ठेवा. दोन्ही पायांच्या टाचा जमिनीवर टेकवा. कंबर जेवढी वर उचलता येईल तेवढी वर उचला. डोके खाली घाला. पोट जास्तीत जास्त आत ओढा.



६) पाच आकड्याला जोर मारतो तसे शरीर जमिनीकडे न्या. श्वास सोडलेला असावा. छाती, कपाळ जमिनीवर टेकवा. एक-दोन सेकंद तसेच थांबा. दोन्ही तळहात, पायाचे चवडे, छाती व कपाळ एवढाच शरीराचा भाग जमिनीस टेकवा. मग श्वास घेत भुजंगासनात कंबरेच्यावरचे शरीर जसे उचलतो तसे शरीर उचला. कंबर खाली असू द्या. छाती वर उचला. हात ताठ होईपर्यंत शरीरवर उचला. डोके वर करून आकाशाकडे बघा.

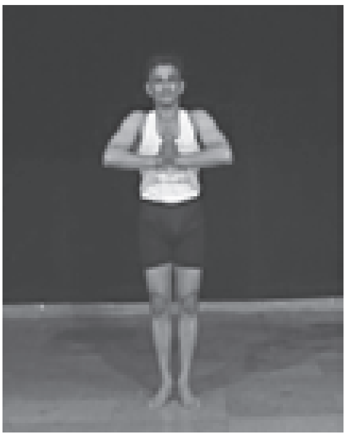


७) सहा आकड्याला श्वास सोडत परत चारच्या स्थितीत जा. कंबर वर उचला. डोके खाली घाला. पोट आत ओढा.

८) सात आकड्याला श्वास घेत एक पाय पुढे आणून दोन्ही हातांच्यामध्ये टेकवा. तळपाय संपूर्ण टेकवा. छाती वर उचला. डोके वर करून आकाशाकडे बघा. पाय हातांच्यामध्ये आला नाही तरी जेवढा पुढे आणता येईल तेवढा आणायचा प्रयत्न करा.

९) आठ आकड्याला दुसरा पाय पुढे आणा. श्वास सोडा. पोट आत ओढा. पाय ताठ करून नडगीस कपाळ (डोके) लावा. म्हणजे दोनची स्थिती येईल.

१०) नऊ आकड्याला श्वास घेत शरीर ताठ करा. छाती वर उचला. खांदे मागे ओढा. पोट आत घ्या. हात वाकवून दोन्ही हातांनी छातीसमोर नमस्कार करा. समोर बघा. येथे एक सूर्यनमस्कार पूर्ण होतो. पहिल्या सूर्यनमस्कारात उजवा पाय मागे नेऊन नमस्कार घालावा. दुसऱ्या नमस्कारात डावा पाय मागे नेऊन नमस्कार घालावा. पुढील नमस्कार याच क्रमाने घालावेत.



११) सूर्यनमस्कार म्हणजे सूर्याची उपासना. या उपासनेमुळे शरीराचे सामर्थ्य वाढते. सूर्यनमस्काराने सर्वांगाला समतोल व्यायाम होतो. सूर्यनमस्कार वयाच्या आठव्या वर्षापासून उतारवयापर्यंत कोणालाही घालता येतात. फक्त प्रत्येकाने सूर्यनमस्काराची शास्त्रशुद्ध पद्धत शिकून घेतली पाहिजे. आपल्या आरोग्याचे रक्षण करण्याचे सामर्थ्य सूर्याच्या ठिकाणी असल्यामुळे प्रत्येकाने त्याच्यापुढे नम्र होण्याची नितांत गरज आहे. त्यासाठी सूर्यनमस्काराची सवय लावून घ्यायला हवी.

वीस सेकंदापेक्षा कमी वेळात शक्यतो एक सूर्यनमस्कार पूर्ण करू नये. काही विशिष्ट कारणासाठी, ध्येयासाठी जलद गतीने नमस्कार घालायला हरकत नाही. सूर्यनमस्कारामुळे श्वासोच्छ्वास उत्तम होतो. नमस्काराच्या प्रत्येक स्थितीत थोडे जास्त वेळ थांबून जास्त चांगला ताण देता येतो. श्वास रोखल्यामुळे कुंभक चांगले होते. वजन वाढविण्यासाठी नियमित, सावकाश आणि शास्त्रशुद्ध पद्धतीने पन्नासपर्यंत नमस्कार घालावेत. वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी नमस्कार घालायचे असल्यास नियमितपणे शास्त्रशुद्ध पद्धतीने जलद गतीने म्हणजे वीस सेकंदात एक नमस्कार याप्रमाणे ऐंशी ते शंभर नमस्कार घालण्यास हरकत नाही. सुरुवातीला दोन-चार नमस्कारांनी सुरवात करून दर दोन तीन दिवसांनी एक नमस्कार वाढविल्यास दोन महिन्यात पंचवीस-तीस नमस्कार सहज घालता येतील आणि सहा महिन्यात अपेक्षित आकडा गाठता येईल. ऐंशी ते शंभर नमस्कार घालायला तीस ते पस्तीस मिनिटे लागतील. त्यामुळे वजन हळूहळू कमी व्हायला सुरवात होईल. वजन कमी करण्यासाठी आहारावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे. आहार आणि व्यायाम या दोन्हींचा समतोल साधायला हवा. सूर्यनमस्काराच्या व्यायामात नियमितपणा, चिकाटी, श्रद्धा ठेवली तर वजन नक्की कमी होते हा अनुभव आहे.

सूर्याची बारा नावे व त्याचा अर्थ खालीलप्रमाणे आहे. सूर्याच्या प्रत्येक नावाचा गर्भितार्थ लक्षात घेतला तर शरीराच्या सामर्थ्याबरोबर बुद्धीचे तेजही वाढते.

१) ॐ **मित्राय नमः।**

मित्र – निसर्गातील प्रत्येक घडामोडींना सूर्य कारणीभूत आहे. निसर्ग हा कल्याणकारी मित्र असल्यामुळे सूर्य आपला मित्र आहे.

२) ॐ **रवये नमः।**

रवि – रवि हे श्रेष्ठत्वाचे निदर्शक आहे. रवि म्हणजे सर्वश्रेष्ठ तेजस्वी असा सूर्य. त्याचे स्मरण मनात ठेवले की ते तेज आपल्यात येते. तेजामुळे मन महत्त्वकांक्षी बनते.

३) ॐ **सूर्याय नमः।**

सूर्य – सूर्य म्हणजे भगवंताचा डोळा, प्रगती आणि पराक्रमाचे प्रतीक. पराक्रमासाठी सूर्याची मदत मागावी.

४) ॐ **भानवे नमः।**

भानु – भानु म्हणजे वैभवाचे रक्षण करणारा. वैभवशाली कीर्ती प्राप्त व्हावी म्हणून

त्याचे स्मरण करून त्याला नमस्कार करावा.

५) ॐ **खगाय नमः।**

खग – सूर्याचा संचार अंतरिक्षात असल्यामुळे तो इतर ग्रहांनाही गतिमान करतो. या गतीमुळे दिवस - रात्र, ऋतुचक्र इ. कालभेदांचे ज्ञान होते. म्हणून त्याला नमस्कार.

६) ॐ **पूष्णे नमः ।**

पूषन – पूषन म्हणजे पुष्टीदायक आणि अन्नवस्त्राची समृद्धी करणारे. व्यापारी लोक या नावाने सूर्याची उपासना करतात.

७) ॐ **हिरण्यगर्भाय नमः।**

हिरण्यगर्भ – विश्वगोलाला कवटाळून राहणारे जे ब्रह्मांड त्याची जाणीव करून देणारा आणि पृथ्वीवर त्याचे कार्य करणारा परमात्म्याचा प्रतिनिधी.

८) ॐ **मरीयचे नमः।**

मरीची - मरीची म्हणजे किरणे पसरविणारा. त्यामुळे इंद्रधनुष्याचे रंग दिसतात, अन्नधान्य पिकते, रोगनिवारण होते, जीवनसत्त्वे मिळतात. काही प्राणीमात्रांना जगण्यासाठी आवश्यक असलेली ऊर्जा मिळते. म्हणून अशा उपकारक सूर्याला नमस्कार.

९) ॐ **आदित्याय नमः।**

आदित्य – सूर्य हा पृथ्वीवरील सर्व घडामोडींचे मूळ असल्यामुळे, त्याचे आदित्य हे नाव आहे.

१०) ॐ **सवित्रे नमः।**

सवित – सविता म्हणजे चेतना जागृत करणारा. प्रेरक शक्ती देणारा. अज्ञान नाहीसे करून ज्ञान देणारा.

११) ॐ **अर्काय नमः ।**

अर्क – अर्क या नावाने वेद संबोधिले जातात. वेदमंत्राची निर्मिती ओंकारातून झाली आहे. त्या ओंकाराची व त्याच्या द्वारा वेदांची प्रेरणा देणारा म्हणून त्याला मनोमन नमस्कार.

१२) ॐ **भास्कराय नमः।**

भास्कर – भास्कर म्हणजे आपल्या प्रकाशाने शोभायमान करणारा, प्रतिभा प्रदान करणारा. आपल्या प्रतिभेने जगाला नवे विचार, नवी रूपे आणि नवी कृती देणारा. मानवाला सर्व प्राणीमात्रात श्रेष्ठत्त्व देऊन त्याच्या आत्म्याला परमात्म्यापर्यंत पोहोचविण्याच्या मार्गावर प्रकाश पाडणाऱ्या नारायणाला वंदन करून सूर्यनमस्काराच्या विधीची सांगता करावी.

ज्यांना बीजमंत्रासहित नमस्कार घालायचे असतील त्यांनी आपल्या मनात 'माझे आयुष्य, आरोग्य, बल, पुष्टी, शौर्य, वीर्य व ऐश्वर्य वाढो' असा भाव आणून बीजमंत्रासहित नमस्कार घालावेत.

ॐ ऱ्हाम् मित्राय नमः।	**ॐ ऱ्हीम रवये नमः।**
ॐ ऱ्हूम सूर्याय नमः।	**ॐ ऱ्हैम भानवे नमः।**
ॐ ऱ्हौम खगाय नम ः।	**ॐ ऱ्हः पूष्णेनमः।**
ॐ ऱ्हाम् हिरण्यगर्भाय नमः।	**ॐ ऱ्हीम मरीचये नमः।**
ॐ ऱ्हूम आदित्याय नमः।	**ॐ ऱ्हैम् सवित्रे नमः।**
ॐ ऱ्हौम अर्काय नमः ।	**ॐ ऱ्हः भास्कराय नमः।**

मित्ररविसूर्यभानुखगपुषहिरण्यगर्भमरीचादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः।
ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय् नम ः।

नावांच्या उच्चारामुळे फुफ्फुसाचे काही रोग बरे होतात. ज्यांची फुफ्फुसे चांगली आहेत त्यांचा प्राणायामापैकी कुंभकाचा अभ्यास दृढ होतो. विमानविद्येतील विद्यार्थ्यांची ह्यात परीक्षा होते. जो कुंभक बराच वेळ करू शकतो, त्यालाच फक्त हवाई दलात प्रवेश मिळू शकतो. या नामोच्चारामुळे कंठ (गळा) साफ होतो. मेंदूत स्थिरता उत्पन्न होऊन, मनाला एक प्रकारचा शांतपणा येतो. सर्वांनी नामोच्चार करून नमस्कार घालावेत.

नमस्कार घालून झाल्यावर पुढील श्लोक म्हणावा -

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिनेदिने।
दीर्घमायुर्बलं वीर्यं तेजस्तेषांच जायते ॥
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधी विनाशनम् ।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम्॥

अनन नमस्काराख्येन कर्मणा श्रीसवितृसूर्यनारायणाः प्रीयताम्।

सूर्यनमस्कार हा ऐरोबिक व्यायाम आहे. सूर्यनमस्कार घालताना थोडा जास्त ताण देऊन शक्ती वाढविण्यासाठी काही आयसोमेट्रिक व्यायाम करता येतात. नमस्काराच्या सुरुवातीच्या स्थितीत गुडघ्याची वाटी वर ओढून मांडीचे आणि हिप्सचे स्नायू घट्ट करावेत. दोन्ही हातांनी नमस्कार करतो तेव्हा दोन्ही तळहात एकमेकांवर दाबावेत, त्यामुळे दंड, खांदे, छाती, मनगटे यांना चांगला व्यायाम होतो. एक आकड्याच्या

स्थितीत हात नुसते वर न करता पोटरीपासून हात, डोके आणि सर्व शरीर वर ताणावे. गुडघ्याची वाटी वर ओढलेली असावी. टाचा उचलल्यास ताण जास्त पडेल व सर्व स्नायूंना ताण मिळून उंची वाढायला मदत होईल. दोन आकड्याच्या स्थितीत जाताना गुडघ्याच्या वाट्या वर ओढाव्या. पाय ताठ ठेवून गुडघ्याला डोकं लावताना कंबर व मांड्यांचे मागच्या स्नायूंना चांगला ताण पडतो. तीन आकड्याच्या स्थितीत पुढे असलेला पाय आणि कंबरेच्या वरचे शरीर म्हणजे दंड, खांदे, छाती, पाठ घट्ट करावे. चार आकड्याला पाय न वाकवता टाचा टेकण्याचा प्रयत्न करावा. पाच आकड्याच्या स्थितीत मांड्या, दंड, कंबर, छाती, खांदे कडक करावेत. सहा आकड्याच्या स्थितीत चार प्रमाणे, सात आकड्याच्या स्थितीत तीन प्रमाणे आणि आठ आकड्याच्या स्थितीत दोन प्रमाणे करावे. तुम्ही घालता त्या सर्व नमस्कारात असे न करता शेवटच्या पाच-सहा नमस्काराच्या स्थितीत शरीर कडक केले तरी पुरेसे आहे.

सूर्यनमस्कार हा सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे. सूर्यनमस्काराची सांगड अनेक योगासनांशी घातलेली आहे. सूर्यनमस्कारामुळे शरीर स्वास्थ्य लाभते. सूर्यनमस्कार ही भारताची राष्ट्रीय उपासना आहे. सूर्याची उपासना म्हणजे तेजोपासना. तेजोपासनेत बलाच्या उपासनेबरोबर बुद्धीचीही उपासना आहे. उपासना म्हणजे सेवा, पूजा, अभ्यास, चिंतन. पूजेत नमस्काराचा अंतर्भाव होतो. सूर्यनमस्कार हा सूर्योपासनेचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. सूर्य हा भगवंताचा डोळा. सूर्याच्या तेजाला मनोभावे नमस्कार केला की ते तेज, ओज, सामर्थ्य काही अंशाने तरी आपल्याला प्राप्त होईल. हा भाव सूर्यनमस्काराच्या सेवेत आहे. तेजापुढे नम्र व्हावं हा नमस्कारामागचा मुख्य भाव आहे. नमस्कार नेहमी श्रेष्ठ व्यक्तीला करायचा असतो. सहस्त्ररश्मी सूर्यनारायण ही उत्पत्ती, स्थिती व लयकारी व्यक्तीच आहे. सूर्यनारायण स्वरूप भगवंताला नमस्कार करणं ही आपली वैभवशाली संस्कृती आहे. *सूर्यनमस्कार हा सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे.*

सूर्यनमस्काराचा व्यायाम करण्यासाठी कमी जागा पुरते. सूर्यनमस्कार हा व्यायाम मर्यादित जागेत, मर्यादित वेळेत बिनखर्चाचा म्हणून आदर्श आहे.

नऊ आकड्यांचा सूर्यनमस्कार चांगला का?

बऱ्याच पुस्तकात किंवा व्यायामतज्ज्ञांच्या मतांनुसार नमस्कारांच्या पद्धतीत फरक आढळतो. सूर्यनमस्काराला सुरवात करताना पाय जोडून ताठ उभे रहा. दोन्ही हात छातीसमोर जोडून नमस्कार करा. छाती पुढे काढून, खांदे मागे ओढा. मान ताठ ठेऊन नजर समोर ठेवा.

सूर्यनमस्कारात अंक मोजताना या स्थितीला एक आकडा देण्याची पद्धत आहे. माझ्या मते या स्थितीला अंक मोजण्याची गरज नाही. कारण ही सूर्यनमस्काराला सुरवात करण्यापूर्वीची स्थिती आहे. यानंतरच्या पहिल्या स्थितीला एक आकडा देणे योग्य आहे. कवायत करताना सुरवातीच्या स्थितीसाठी आकडा मोजत नाहीत. त्याप्रमाणे सूर्यनमस्कारातही सुरवातीच्या स्थितीला आकडा मोजू नये.

सूर्यनमस्कार घालण्याच्या माझ्या पद्धतीनुसार चार आकड्यांची स्थिती म्हणजे पूर्ण तळहात टेकून, हात ताठ करून, पायाची फक्त पावले टेकून हातावर आणि पायावर आपले शरीर तोलून धरा. या स्थितीत कंबर पूर्ण वर उचलून डोके हाताच्या मध्ये घाला. तळपाय पूर्ण टेका, म्हणजे शरीर उलट्या 'व्ही' सारखे किंवा टेकडीसारखे दिसेल. काहीजण याऐवजी हात ताठ ठेवून कंबर खूप वर न नेता, शरीर जमिनीला जवळ-जवळ समांतर ठेवायला (डिप्सची सुरवातीची स्थिती) सांगतात. माझ्या पद्धतीनुसार पोट सैल (relax) होते आणि श्वास सुटलेला असल्यामुळे सहजपणे पोट आत घेता येते. उड्डियान बंध करता येतो. शरीर जमिनीला समांतर ठेवून पोटाच्या स्नायूंचे अर्धवट (partial) आकुंचन झालेले असते. त्यामुळे ते आत ओढता येत नाही. या स्थितीला पोट आत ओढणे आवश्यक आहे. त्यामुळे पोटाच्या स्नायूंना व्यायाम होतो आणि हळूहळू पोट आत घेतलेल्या स्थितीत ठेवण्याची शरीराला सवय लागते. छाती पुढे, पोट आत आणि खांदे मागे, मान ताठ असे तुम्ही उभे राहिलात तर त्यामुळे तुमच्या व्यक्तिमत्त्वात नक्कीच कमालीचा बदल होतो. शरीराच्या स्नायूंपैकी फक्त पोटाच्या स्नायूला लागून आतल्या बाजूला हाड नाही. तेथे पोकळी (cavity) आहे. त्यामुळे पोटाचे स्नायू हळूहळू सैल (sack) होऊन पोट सुटते. हे स्नायू कायम आत ओढलेले किंवा ताणलेले (pulled) असले पाहिजेत. माझ्या मते आपले पोटाचे आणि पाठीचे स्नायू हे तंबूच्या ताणाच्या दोरीसारखे असतात. ताणाची एखादी दोरी जरी सैल झाली तरी तंबू वाकडा - तिकडा होतो. त्याप्रमाणे पाठीचा-पोटाचा एखादा स्नायू (group of muscle) सैल झाल्यास शरीर बेढब दिसते. म्हणून कायम पोट आत ओढणे आवश्यक आहे.

सूर्यनमस्काराच्या पाच 'अ' या स्थितीत थांबायला हरकत नाही. पण शरीर हात आणि पायावर तोलून धरा. फक्त छाती आणि कपाळ जमिनीवर टेकवा. माझ्या मते या स्थितीत पोट, मांड्या, गुडघे टेकण्याची गरज नाही. ते टेकल्यास हाता-पायांवरील भार कमी होऊन, हातापायाचे स्नायू बळकट होत नाहीत. या स्थितीत श्वास सोडू किंवा घेऊ नका. या स्थितीतून पाचच्या स्थितीत जायला सुरवात केल्यावर श्वास घ्या. पाचच्या स्थितीत

थोडा वेळ थांबून, श्वास घेतलेला ठेवून ‘कुंभक’ करा. परत सहाच्या स्थितीत येताना जसे पुढे गेलो तसेच कंस करून मागे आल्यास म्हणजे उलटे जोर मारल्यास जास्त चांगला व्यायाम होतो. अभ्यासकांनी हा प्रयोग जरूर करून बघावा.

सूर्यनमस्काराची सहाची स्थिती माझ्या व इतर पद्धतीनुसार सारखीच आहे. यात पायाच्या टाचा टेकाव्या. डोके हाताच्या मध्ये घाला. आणि पोट जास्तीत जास्त आत ओढून कंबर वर उचला. कदाचित इतर प्रकारात ही स्थिती मोजण्याचा आकडा निराळा असेल. चारची स्थिती सहाच्या स्थितीसारखीच असावी.

सूर्यनमस्काराची सातची स्थिती सर्व प्रकारात सारखीच आहे. यानंतरच्या भागात म्हणजे नमस्काराच्या शेवटच्या भागात काही पद्धतीमध्ये दोन - तीन स्थिती जास्त घेतल्यामुळे मोजायचे अंक वाढतात.

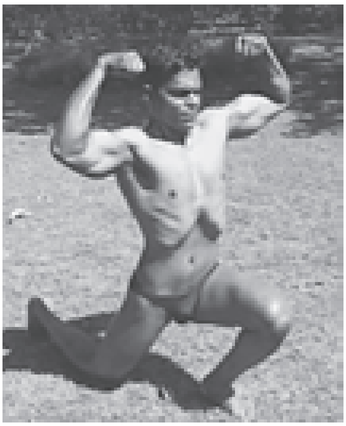
सूर्यनमस्काराच्या आधुनिक पद्धती : ©

भारतीय व्यायामप्रकारात सूर्यनमस्कार हा व्यायामाचा राजा आहे. म्हणजेच परिपूर्ण व्यायाम आहे. मी स्वत: गेली अनेक वर्षे नियमित निदान २५ तरी सूर्यनमस्कार घालतो. नियमित सूर्यनमस्कार घालण्यामुळे शरीराचे स्नायू दृढ होतात. सूर्यनमस्कारामुळे स्नायूंचे आकुंचन आणि प्रसरण होते. सूर्यनमस्कारामुळे शरीर पिळदार आणि बांधेसूद होते. बांधेसूद शरीराला अधिक कष्टदायक काहीतरी करावंसं वाटायला लागतं. नवनवीन आव्हाने पेलण्याची जिद्द निर्माण होते. तोचतोचपणा नकोसा वाटायला लागतो. नमस्काराचे महत्त्व अनुभवाने पटले असल्यामुळे सूर्यनमस्कार हवेत पण त्यात काही बदल करता येईल का? हा प्रश्न मनात सतत येत होता. अनुभव, चिंतन, मनन आणि नाविन्याची ओढ यातून सूर्यनमस्काराच्या दोन आधुनिक पद्धती तयार झाल्या. नमस्काराच्या आधुनिक पद्धतीत सूर्यनमस्काराच्या स्थिती न बदलता, दोन स्थितीमध्ये नावीन्य आणले आहे.

सूर्यनमस्काराचा व्यायाम प्रत्येकाला आवश्यक असला तरी शरीरसौष्ठवपटूंना फक्त हा व्यायाम पुरेसा नाही. माझ्या व्यायामशाळेत स्पर्धात्मक वेटलिफ्टिंग, बॉडीबिल्डिंग करणारे बरेच सभासद आहेत. त्यांच्यावर मी सतत नवनवीन प्रयोग करत असतो. मसल कंट्रोल शिकणे अलीकडे अवघड आणि कंटाळवाणे वाटते. सुरवातीला उत्साहाने शिकणारे विद्यार्थी मग त्याकडे पाठ फिरवतात. मसल कंट्रोलची सोपी पद्धत तयार करता करता *‘सौष्ठव सूर्यनमस्कारा’* ची कल्पना सुचली. शरीरसौष्ठवात स्नायूंचे प्रदर्शन करावे लागते. त्याला ‘पोझिंग’ म्हणतात. स्नायू कमावणे कदाचित सोपे असेल पण कमावलेले स्नायू दाखविणे

जास्त अवघड आहे. मसल कंट्रोलपेक्षा पोझिंग सोपे आहे.

शरीरसौष्ठवातील निरनिराळ्या पोझेस एकत्र करून, गुंफून सौष्ठव सूर्यनमस्काराची पद्धती तयार झाली आहे. सौष्ठव सूर्यनमस्कारात शक्ती, दम, चिकाटी, सौंदर्य, मनाची एकाग्रता, लय, ताल अशा सर्व गोष्टींचा समावेश आहे. शरीरसौष्ठवपटूंनी रोज एकतरी सौष्ठव सूर्यनमस्कार घालावा. शरीरसौष्ठवासाठी वेट-ट्रेनिंगचे व्यायाम करणे अनिवार्य आहे. काही कारणाने वेट-ट्रेनिंगचे व्यायाम करता आले नाहीत तर त्याऐवजी दोन-चार सौष्ठव सूर्यनमस्कार घातले, तर कमावलेले शरीर खात्रीने तसेच राखता येईल.



सौष्ठव सूर्यनमस्कार :

बीजमंत्र म्हणून सूर्यनमस्काराच्या स्थितीत उभे रहा. पाय जवळ ठेवून ताठ उभे रहा. छाती पुढे काढून खांदे मागे ओढा. पोट आत घेऊन, मान ताठ ठेऊन नजर समोर ठेवा. छातीसमोर दोन्ही हात घेऊन नमस्कार करा. हाताची बोटे एकमेकांस चिकटवून बोटे आकाशाकडे ठेवा. गुडघ्याची वाटी वर ओढून पायाचे सर्व स्नायू कडक करा. हात एकमेकांवर दाबून खांदे, दंड, छातीचे स्नायू कडक करून खांदे थोडे पुढे आणा. पाठीच्या वरचे स्नायू ट्रॅपिझियस जास्त उठावदार दिसतील असे करून त्या अवस्थेत दोन तीन सेकंद थांबा. नंतर हात सावकाश खाली आणा. सर्व स्नायू कडक ठेवून हात कंबरेच्या दोन्ही बाजूवर ठेवा. तळहात किंवा मुठी कंबरेवर दोन तीन सेकंद ठेवून परत नमस्कार करून श्वास घेत दोन्ही हात डोक्याच्या वर न्या. म्हणजे सूर्यनमस्काराची एकची स्थिती झाली. हात वरती ताणा. टाचा उचला. नजर समोर ठेवून हाताची बोटे एकमेकांस चिकटवून हात समांतर ठेवा. अगदी सावकाश आकडे मोजत पाच ते सात सेकंद तसेच थांबा. हात डोक्याचे वर ठेवून हाताचे पंजे आतल्या बाजूला फिरवून हात थोडेसे कोपरात वाकवून हाताकडे नजर ठेवून 'विजेता पोझ' (victory pose) घ्या. विंग्जवर ताण द्या. श्वास सोडून पोट (box) आत घ्या. या पोझमध्ये तीन सेकंद थांबा. श्वास सुटलेला ठेवून दोन्ही हाताच्या मुठी वळवून, दोन्ही हात डोक्याच्या मागे घ्या. हाताची कोपरं आकाशाकडे ठेवा.

पोटाचे स्नायू आवळून 'ॲबडॉमिनल पोझ' (abdominal pose) घ्या. या पोझमध्ये तीन सेकंद थांबा. श्वास घेऊन दोन्ही दंडाचे स्नायू दाखविण्यासाठी हात खांद्याच्या समांतर रेषेत घेवून दोन्ही हात कोपरात वळवून हाताच्या मुठी कानाजवळ आणा. या 'डबल बायसेप्स' (double biceps) पोझमध्ये तीन सेकंद थांबा. या स्थितीतून खांद्यावर खूप जड वजन आहे असे समजून सावकाश पावलांवर उकिडवे बसा. नजर समोर ठेवा. खाली बसत असताना कंबर ताठ ठेवा. पुढे वाकू नका. कानाजवळ असलेले दोन्ही हात खाली आणून, हातांनी पायाची बोटे धरून, श्वास सोडत कंबरेवर जड वजन आहे असे समजून पाय ताठ करून कंबर वर उचला. या स्थितीत छाती आणि डोके आणखी खाली नेऊन डोके गुडघ्याला लावा. हात पायाखालून काढून पायाच्या बाजूस जमिनीवर पूर्ण टेकवा. पोट आत घ्या. ही सूर्यनमस्काराची दोनची स्थिती झाली. याच स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. श्वास घेत उजवा पाय मागे पसरा. डावा पाय वाकवून ठेवा. छाती व डोके वर करून आकाशाकडे नजर ठेवा. ही सूर्यनमस्काराची तीनची स्थिती झाली. याच स्थितीत डाव्या हातात धनुष्य आहे आणि उजव्या हातात प्रत्यंचा धरली आहे, असे समजून दोन्ही हात वर आणा. उजव्या हाताने प्रत्यंचा आकर्ण ओढून 'धनुर्धारी पोझ' (archer's pose) घ्या. बाण जेथे मारणार तेथे नजर ठेवा. त्या स्थितीत तीन सेकंद थांबा. श्वास सोडत पोट आत घेऊन दंडाचे स्नायू दाखविण्यासाठी 'डबल बायसेप्स' (double biceps) पोझ घ्या. या स्थितीत तीन सेकंद थांबा. आता श्वास घेवून दोन्ही हात परत जमिनीवर टेकवून सूर्यनमस्काराच्या तीनच्या स्थितीत या. या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. श्वास सोडत दोन्ही हातांमध्ये असलेला डावा पाय उजव्या पायाच्याजवळ नेऊन कंबर वर उचला. डोके दोन्ही हातांमध्ये न्या. पोट आत ओढा. ही सूर्यनमस्काराची चारची स्थिती झाली. या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. या पाच ते सात सेकंदात नवली काढण्याचा प्रयत्न करा. श्वास सुटलेलाच ठेवून सूर्यनमस्काराच्या ५अ च्या स्थितीत या. श्वास घेत शरीर जमिनीस समांतर ठेवून ते वर उचला. ही डिप्सची स्थिती झाली. दहा डिप्स काढा. डिप्स काढताना शरीर खाली नेताना श्वास सोडा आणि वर आणताना श्वास घ्या. डिप्स काढण्याची सवय झाल्यानंतर दर दोन डिप्सच्या मध्ये दोन्ही हातांनी टाळी वाजवा. (dips with a clap) दहा डिप्स काढून झाल्यानंतर श्वास घेत हात ताठ करत, छाती व डोके वर उचलून सूर्यनमस्काराच्या पाच 'ब' च्या स्थितीत या. पाच ते सात सेकंद या स्थितीत थांबा. श्वास सोडत वर उचललेले छाती व डोके तसेच खाली आणून, छाती जमिनीला टेकवून कंबर व हिप्स आधी वर

उचलून सूर्यनमस्काराच्या सहाच्या स्थितीत या. याला उलटे जोर म्हणतात. उलटे जोर दहा मारा. सहाच्या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. श्वास घेत उजवा पाय पुढे आणा. दोन्ही हातांच्या मध्ये तो पाय टेकवा. छाती व डोके वर उचलून आकाशाकडे बघा. ही सूर्यनमस्काराची सातची स्थिती झाली. या स्थितीत न थांबता दोन्ही हात वर उचलून आतल्या बाजूला फिरवून आकाशाकडे न्या. नजर तळहाताकडे ठेवा. पायाची स्थिती तीच ठेवा. शक्तिमान ईश्वराकडे काहीतरी मागतोय अशा स्थितीत तीन सेकंद थांबा. याला 'याचक' पोझ म्हणतात. श्वास सोडत दोन्ही हात खाली आणून हाताच्या मुठी मिटवून हात डोक्याजवळ आणा. कपाळ उजव्या पायाच्या गुडघ्यावर टेकवा. या स्थितीत तीन सेकंद थांबा. श्वास घेत मान वर उचलून दोन्ही हात उजव्या पायाच्या दोन्ही बाजूस टेकवून सूर्यनमस्काराच्या सातच्या स्थितीत या. या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. उजव्या पायावर शरीराचा भार देवून, डावा पाय न वाकविता डाव्या बाजूने पुढे आणून डावा हात उचलून डाव्या हाताच्या खालून डावा पाय पुढे न्या. डावा हात टेकवून उजवा हात उचला. उजव्या हाताच्या खालून डावा पाय फिरवून मागे नेताना सर्व शरीर दोन्ही हातांनी तोलून धरा. दोन्ही पाय जुळवून शरीराच्या मागे नेत श्वास सोडा. ही सूर्यनमस्काराची सहाची स्थिती झाली. या स्थितीत न थांबता एक जोर मारा. श्वास घेत डावा पाय पुढे आणा. डाव्या पायावर शरीराचा भार देऊन उजवा पाय न वाकविता, उजव्या बाजूने पुढे आणून उजवा हात उचलून, उजवा पाय उजव्या हाताखालून पुढे न्या. उजवा हात टेकवून डावा हात उचला, डाव्या हाताच्या खालून उजवा पाय फिरवून मागे नेताना सर्व शरीर दोन्ही हातांवर तोलून धरा. दोन्ही पाय मागे टेकवून सूर्यनमस्काराच्या सहाच्या स्थितीत या. याला 'चक्रीदंड' म्हणतात. चक्रीदंडात पाय फिरवताना तो जमिनीला टेकून चालत नाही. दोन्ही पायांनी प्रत्येकी पाच चक्रीदंड मारा. चक्रीदंड मारून झाल्यावर दोन्ही पाय हातांच्या मध्ये आणून पायांवर उकीडवे बसा. डोके व छाती वर उचला. नजर समोर ठेवा. दोन्ही हात जमिनीवरून उचलून पावले धरा. कंबरेवर जड वजन आहे असे समजून सावकाश उठा. उठताना श्वास सोडा. उठाताना पावलांखाली असलेले हात तसेच ठेवा. पाय ताठ करा. श्वास घेत परत सावकाश खाली बसा आणि उठा. ही क्रिया पाच वेळा करा. सहाव्या वेळी उठून झाल्यावर पावलांखालून दोन्ही हात काढून पायांच्या बाजूला जमिनीवर टेकवा. डोके गुडघ्यात टेकवा. ही सूर्यनमस्काराची आठची स्थिती झाली. श्वास सुटलेला असेल. या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. श्वास घेवून छाती व डोके वर उचलून शरीर ताठ करून सूर्यनमस्काराच्या नऊच्या स्थितीत या. येथे एक सौष्ठव सूर्यनमस्कार पूर्ण होतो.

सूर्यदेव नमस्कार :

सूर्यदेव नमस्कार घालायला सुरवात करण्यापूर्वी बीजमंत्र म्हणून एक मिनिट जागेवर पळा. पळताना मांड्या जमिनीला समांतर होईपर्यंत पाय उचला. पळून झाल्यावर दोन्ही पाय जवळ घेऊन दोन्ही हात शरीराच्या बाजूस ठेवून ताठ उभे रहा. उडी मारून दोन्ही पाय अडीच ते तीन फूट लांब न्या. हातही खांद्याच्या समांतर रेषेत येईपर्यंत बाजूला न्या. हाताची व पायाची क्रिया एकदम करा. उडी मारून हात आणि पाय दोन्ही पूर्वस्थितीत आणा. हात-पाय लांब नेऊन जवळ आणण्याची क्रिया पन्नास वेळा करा. आता तुम्ही सूर्यदेव नमस्कार घालायला सिद्ध झालात.

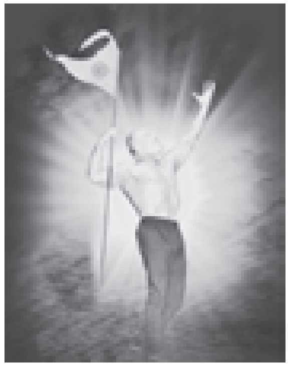
सूर्यनमस्काराच्या सुरवातीच्या स्थितीत उभे रहा. श्वास घेत उजवा हात तसाच वर उचला. हात डोक्यावर ताठ करून न थांबता शरीराच्या मागे जेवढा जाईल तेवढा नेऊन, हात सबंध गोल फिरवून पूर्वस्थितीत आणून डाव्या हाताला जोडा. हात डोक्यावरून मागे नेताना श्वास सोडा. नंतर डाव्या हाताने उजव्या हाताप्रमाणेच क्रिया करा. ही क्रिया प्रत्येकी दहा वेळा करा. नंतर छातीजवळ असलेले नमस्कारासाठी जुळलेले दोन्ही हात श्वास घेत डोक्यावर न्या. दोन्ही हात वर नेताना तळहात समोरच्या बाजूस करा. *ही सूर्यनमस्काराची एकची स्थिती झाली.* या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. नंतर श्वास सोडत कंबरेत पुढे वाकून डोक्याजवळील हात खाली आणून जमिनीला टेकवा. लगेचच दोन्ही हात शरीराच्या जवळून परत डोक्यावर न्या. हात वर आणताना श्वास घ्या. हात वर-खाली करण्याच्या *या क्रियेला 'टोज टचिंग' म्हणतात.* ही क्रिया सलग दहा वेळा करा. अकराव्या वेळेला हात खाली नेऊन सबंध तळहात जमिनीवर टेकविण्याचा प्रयत्न करा आणि गुडघ्याला डोके लावा.

ही सूर्यनमस्काराची दोनची स्थिती झाली. या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. श्वास घेवून उजवा पाय शरीराच्या मागे न्या. डावा पाय गुडघ्यात वाकवा. छाती व डोके वर उचला. नजर समोर ठेवा. श्वास सोडत शरीराचे वजन हातावर घेऊन कंबर वर उचला. डोके खाली घाला आणि छोटी उडी मारून उजवा पाय पुढे आणून दोन्ही हाताच्या मध्ये न्या. त्याचवेळी डावा पाय शरीराच्या मागे न्या. कंबर खाली न्या. डोके वर उचला. पाय

मागे-पुढे करताना कंबर वर, डोके खाली आणि पाय मागे-पुढे करून झाल्यावर कंबर खाली आणि डोके वर अशी लयबद्ध हालचाल करा. ही क्रिया प्रत्येकी दहा वेळा करून झाल्यावर उजवा पाय शरीराच्या मागे न्या. *ही सूर्यनमस्काराची तीनची स्थिती झाली.* या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. श्वास सोडत डावा पाय उजव्या पायाजवळ आणा. कंबर वर उचला आणि डोके दोन्ही हाताच्या मध्ये आणा. पोटाला व्यायाम होण्यासाठी उजवा पाय जमिनीपासून उचलून गुडघ्यात वाकवून गुडघा कपाळाला लावायचा प्रयत्न करा. श्वास घेत उजवा पाय जागेवर नेताना डोके वर उचला. ही पूर्ण क्रिया डाव्या पायानेही करा. प्रत्येक वेळी गुडघ्याला डोके लावताना श्वास सोडा. पाय जागेवर नेताना श्वास घ्या. ही क्रिया प्रत्येकी दहा वेळा करा. अखेरीस दोन्ही तळहात जमिनीवर टेकलेले, दोन्ही तळपाय जमिनीवर टेकलेले, हात व पाय ताठ, कंबर वर उचललेली आणि डोके दोन्ही हाताच्या मध्ये, श्वास सुटलेला या स्थितीत तुम्ही असाल. *ही सूर्यनमस्काराची चारची स्थिती झाली.* या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. आता सूर्यनमस्काराच्या पाच 'अ' या स्थितीत जा. श्वास घेत हाताच्या ताकदीने सर्व शरीर जमिनीला समांतर वर उचला. *''शरीर पाच 'अ' च्या स्थितीत नेताना श्वास सोडा. या पूर्ण क्रियेला डिप्स म्हणतात.''* अशा दहा डिप्स करा. ज्यांना अशा डिप्स करणे शक्य नसेल त्यांनी दोन्ही गुडघे कायम जमिनीला टेकवून ''दहा पार्शल डिप्स कराव्यात. अकराव्या वेळी श्वास घेत शरीर *सूर्यनमस्काराच्या पाच 'ब' च्या स्थितीत न्या.* या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. नंतर श्वास सोडत *''दहा उलटे जोर काढून सूर्यनमस्काराच्या सहाच्या स्थितीत जा. महिलांनी उलटे जोर न मारता सूर्यनमस्काराच्या पाच 'ब' च्या स्थितीतून श्वास सोडत पाच 'अ' च्या स्थितीत जावे.''* ही क्रिया दहा वेळा करून श्वास सोडत सूर्यनमस्काराच्या सहाच्या स्थितीत जावे. या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. श्वास घेत उजवा पाय पुढे आणून दोन्ही हातांमध्ये टेकवा. छाती व डोके वर उचला. नजर समोर ठेवा. सावकाश डावा पायही दोन्ही हाताच्या मध्ये पुढे आणून उकीडवे बसा. शरीराचे वजन दोन्ही हातांवर घेऊन दोन्ही पाय एकदम शरीराच्या मागे फेका. पायाचे फक्त चवडे जमिनीवर टेकवा. कंबर खाली न्या. *''ही सूर्यनमस्काराच्या पाच 'ब' च्या स्थितीसारखी स्थिती होईल.''* पाय मागे नेताना श्वास सोडा. नंतर श्वास घेत कंबर थोडी वर उचलून, छाती व डोके खाली करून छोटीशी उडी मारून दोन्ही पाय एकदम दोन्ही हातांमध्ये आणा. दोन्ही पाय मागे नेऊन परत हातामध्ये आणण्याची क्रिया दहावेळा करा. अकराव्या वेळेस श्वास घेत डावा पाय मागे न्या. *''म्हणजे सूर्यनमस्काराच्या सातच्या स्थितीत या.''* या स्थितीत पाच ते सात सेकंद

थांबा. यानंतर डावा पायही हातामध्ये आणून उकीडवे बसा. हात उचलून हाताची बोटे पायाच्या चवड्याच्या खाली घालून श्वास सोडत फक्त कंबर वर उचलून पाय ताठ करा. डोके व छाती खाली असेल. उठताना कंबरेवर खूप वजन आहे असे समजून सावकाश उठा. मांड्यांवर खूप जोर द्या. श्वास घेत खाली बसा. बसतानाही कंबरेवर जड वजन आहे असे समजून सावकाश खाली बसा. *''अशा पाच उठाबशा करा.''* सहाव्या वेळेस उठल्यावर हातांची बोटे पावलांखालून काढून, तळहात पावलांच्या बाजूस जमिनीवर टेकवा. डोके गुडघ्यास लावा. श्वास सुटलेलाच असेल. *ही सूर्यनमस्काराची आठची स्थिती.* या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. पाय ताठ ठेवून शरीर हळूहळू वर उचला. पहिल्या वेळेस १/१० वर उचलून परत सूर्यनमस्काराच्या आठच्या स्थितीत जा. दुसऱ्या वेळेस शरीर २/१० वर उचला. असे करत दहाव्या वेळेस *सूर्यनमस्काराच्या नऊच्या स्थितीत या.* उठताना श्वास घ्या. शरीर वाकविताना श्वास सोडा. सूर्यनमस्काराच्या नऊच्या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. या सूर्यदेव नमस्काराला साधारणपणे ८ ते १० मिनिटे लागतात. असे २-३ नमस्कार घातल्यास उत्तम, सर्वांगसुंदर व्यायाम होतो, दम वाढतो. शक्ती आणि चापल्यही वाढते.

मैफलीपूर्वी वादक कलाकार
आपली वाद्यं लावून घेतात.
त्याप्रमाणे प्रत्यक्ष व्यायामाला सुरवात
करण्यापूर्वी शरीराच्या विविध
हालचाली करून शरीर व्यायामासाठी
सिद्ध करावं लागतं.
त्यामुळे रक्तप्रवाह चांगला होतो.
आपलं शरीर हे एक वाद्य आहे.
उत्तम जीवनसंगीतासाठी त्याला
सिद्ध करणे म्हणजे वॉर्मिंग अप.



।। पाच ।।

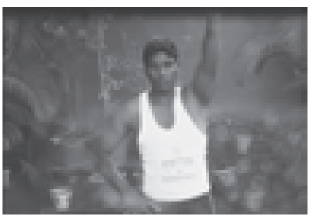
वॉर्मिंग अप

व्यायामाला सुरवात करण्यापूर्वी सर्व शरीर, स्नायू व त्याचे सांधे सैल (Relax) होण्याची नितांत गरज असते. त्यासाठी शरीराची इतर हालचाल करणे गरजेचे असते. अशा हालचालीमुळे शरीर चांगलं वॉर्म अप होतं. शरीर वॉर्म अप झालं की खऱ्या अर्थाने शरीर व्यायामासाठी सिद्ध होतं. सकाळी व्यायाम कणाऱ्यांना वॉर्मिंग अपच्या व्यायामाची गरज असतेच असते. कारण रात्रभर शरीर झोपलेल्या स्थितीत असते. म्हणजे ५-६ तास तरी शरीराची हालचाल नसते. त्यामुळे सर्वांगाला एक प्रकारचा ताठरपणा आलेला असतो. अशा वेळी अंग सैल होण्यासाठी वॉर्मिंग अपचे व्यायाम उपयोगी पडतात. दिवसभरात आपल्या सोयीनुसार व्यायाम करणाऱ्यांनी सुद्धा, प्रत्यक्ष व्यायामाला सुरवात करण्यापूर्वी वॉर्मिंग अपचे व्यायाम केल्यास त्यांना फायदा होतो. एकंदरीत वॉर्मिंग अपचे व्यायाम आवश्यक असतात.

हलकीशी एरोबिक हालचाल, थोडेसे वळणे, वाकणे, ताणणे, कॅलिस्थेनिक्स (बेंडिग, स्ट्रेचिंग) इ. व्यायाम प्रकार सुमारे १० ते १५ मिनिटे करावा. थोडासा घाम येईपर्यंत शरीराच्या अशा हालचाली कराव्यात. ऋतुमानानुसार उन्हाळ्यात वॉर्मिंग अपचा व्यायाम थोडा कमी व थंडीत जास्त वेळ करावा.

वॉर्मिंग अपचे व्यायाम प्रकार :

१. हँड सर्कलिंग :



दोन्ही पायात ६ ते ८ इंच अंतर ठेऊन उभे रहा. हात शरीराचे बाजूस ठेवा. आता दोन्ही हात सरळ ठेऊन पुढचे बाजूस उचला. तसेच डोक्याचे वर न्या आणि शरीराचे मागचे बाजूने पूर्व स्थितीत आणा. हात ताठच असू द्यात. १० ते १५ वेळा करून झाल्यावर उलट्या

बाजूने म्हणजे प्रथम मागून वर उचलून डोक्यावर नेऊन पुढून खाली आणा. १० ते १५ वेळा करा.

२. सरळ उभे राहून ट्विस्ट :

पायात ६ ते ८ इंच अंतर ठेऊन ताठ उभे रहा. हात शरीराचे बाजूस सैल सोडा. शरीर डाव्या बाजूस वळविताना डावा हात डाव्या खांद्याच्यावर जाऊ द्या. उजवा हात थोडा वाकवून डाव्या खांद्याजवळ न्या. नजर डाव्या हाताकडे ठेवा. तेथे न थांबता सरळ होऊन तशीच क्रिया उजव्या बाजूस करा. उजवा हात उजव्या खांद्याच्या वर न्या.डावा हात उजव्या खांद्यास लावा. प्रत्येकी १०ते १५ वेळा करा.

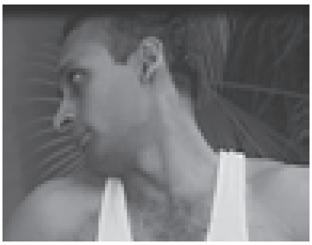
३. अस्ट्राईड जंपिंग :

दोन्ही पाय जवळ घेऊन ताठ उभे रहा. दोन्ही हात बाजूला सरळ रेषेत ठेवा. एक छोटी उडी मारून पाय दोन ते अडीच फूट लांब न्या. त्याच वेळी हातही उचलून खांद्याच्या समांतर रेषेत आणा. पाय परत जवळ आणा. हात शरीराच्या बाजूला आणा. सुमारे २५ ते ३० वेळा, न थांबता हा व्यायामप्रकार करा. थोड्या दिवसांनी हात खांद्याच्याही वर उचलून डोक्याचे वर टाळी वाजवा. नंतर हात खाली आणा.

४. बेंट फॉरवर्ड ट्विस्ट : (Bent forward twist)

दोन्ही पाय एकमेकांपासून सुमारे तीन फूट लांब ठेऊन उभे रहा. हात खांद्याच्या रेषेत बाजूला उचला. आता कंबरेत पुढे वाका आणि पाय न वाकवता डावा हात उजव्या पायाकडे न्या. उजवा हात आकाशाकडे न्या. नंतर न थांबता उजवा हात डाव्या पायाकडे न्या. डावा हात आकाशाकडे न्या. हे करत असताना दोन्ही हात सरळ १८० अंशांच्या कोनात असावेत. निदान १२ ते १५ वेळा न थांबता हा व्यायामप्रकार करा. शरीराच्या वर जाणाऱ्या हाताकडे नजर ठेवा.

५. नेक सर्कलिंग : (Neck circling)



दोन्ही पाय जवळ घेऊन, हात कंबरेवर ठेऊन ताठ उभे रहा. हनुवटी छातीजवळ आणून, पावलांकडे पहा. नंतर डावा कान, डाव्या खांद्याला लावा, मग वर पहा. नंतर उजवा कान उजव्या खांद्याला लावा. परत पहिल्या स्थितीत या. असे दोन-तीन वेळा तरी करा. आता उजवा कान उजव्या खांद्याला लावा. मग वर पहा. नंतर डावा कान डाव्या खांद्याला लावा. परत पहिल्या स्थितीत या. असे दोन-तीन वेळा करा. ज्यांना मानेचा त्रास असेल, त्यांना कदाचित हा व्यायाम करताना चक्कर येण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. त्यांनी अगदी सावकाश हा व्यायाम करावा, अथवा त्रास होत असल्यास करू नये.

६. फ्री हँड स्क्वॅटस् : (Free hand squats)

दोन्ही पायात सुमारे खांद्याएवढे अंतर ठेवून ताठ उभे रहा. दोन्ही हातांची बोटे एकमेकात अडकवून हात डोक्याचे मागे ठेवा. आता गुडघ्यात वाकून पूर्ण खाली बसा व उठा. म्हणजेच बैठक मारा. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे हे करताना कंबरेत पुढे वाकू नका. कंबर पूर्ण ताठ ठेवा. टाचा अजिबात उचलू नका. बसताना त्रास होत असेल तर, दोन्ही पायांच्या टाचा एखाद्या फळीवर ठेऊन हा व्यायामप्रकार १५ ते २० वेळा करा.

७. जागच्या जागी पळणे : (Running on the spot)

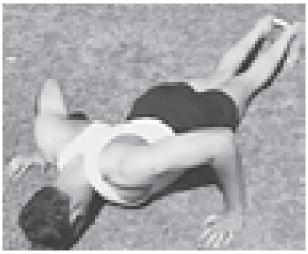
दोन्ही पाय दोन-चार इंच उचलून हळूहळू जागेवर पळायला सुरवात करा. हातांची हालचाल पळताना करतो तशी करा. एक मिनिट असे पळून नंतर गुडघे हळूहळू जास्त वर उचलून तुमच्या मांड्या जमिनीला समांतर येतील अशा उचला. आता हळूहळू पळण्याचा वेग वाढवा. जास्त जास्त जोरात पळा.

८. टोज टचिंग :

दोन्ही पायात ६ ते ८ इंच अंतर ठेऊन ताठ उभे रहा. दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ करा. छाती भरून श्वास घेऊन कमरेत पुढे वाकताना हातही ताठच ठेऊन खाली आणा. हात जमिनीवर टेकविण्याचा प्रयत्न करा. हात टेकविताना शक्यतो गुडघ्यात वाकू नका. वाकताना श्वास सोडा. पूर्व स्थितीत जाताना श्वास घ्या. उठताना हात शरीराचे जवळून वर न्या आणि वाकताना हात ताठ ठेऊनच खाली वाका. १० ते १५ वेळा करा.

९. शोल्डर स्ट्रेच : (Shoulder strech)

एक टॉवेल दोन्ही हातांनी सुमारे तीन फूट लांब धरा. दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ करा. व्ही हे अक्षर होईल. आता दोन्ही हातांनी टॉवेल ताणतच रहा. हात न वाकविता टॉवेल शरीराचे मागे खाली आणून टॉवेल मांड्यांना टेकवा. परत टॉवेल डोक्यावर न्या. पाच सहा वेळा करा.



१०. पुश अप्स : (push ups)

यालाच डिप्स असं म्हणतात. तुमचे चवडे व हात यावर सर्व शरीर तोलून धरा. शरीर जमिनीला समांतर ठेवून कंबरेत न वाकता छाती खाली नेऊन जमिनीला टेकवा. हाताने जोर देऊन परत शरीर वर आणा. असे १५ ते २० वेळा करा.

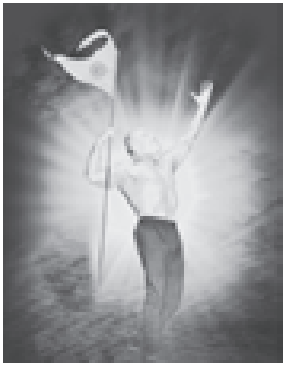
११. काफ स्ट्रेचेस : (Calf streches)

भिंतीकडे तोंड करून, भिंतीपासून अडीच ते तीन फूट लांब उभे रहा. हात खांद्याच्या रेषेत समोर ताठ करून थोडे पुढे वाकून, भिंतीवर तळहात टेकवा. टाचा जमिनीवर टेकलेल्या असणे आवश्यक आहे. आता टाचा न उचलता व पाय गुडघ्यात न वाकविता शरीर भिंतीजवळ न्यायचा प्रयत्न करा. हात वाकविले तरी चालेल. या व्यायामात पोटरीवर चांगला ताण पडतो. पंधरा ते वीस सेकंद याच स्थितीत थांबा.

वर दिलेले सर्व व्यायाम प्रकार करण्यासाठी दहा ते पंधरा मिनिटे लागतात. हे व्यायाम प्रकार केल्यानंतर तुम्ही तुमचा व्यायाम करण्यासाठी सज्ज व्हाल.

No pain -
- No Gain

The muscles grow only
when you force
them to grow.



।। सहा ।।

चालणे - पळणे - वाकणे :

व्यायाम प्रत्येकासाठी या संस्कारातून कुणाचीच सुटका नाही. व्यायामाचे प्रकार अनेक आहेत. प्रत्येकाने आपल्या सोयीनुसार व्यायाम केला पाहिजे. प्रत्येकाला व्यायामशाळेत जाऊन व्यायाम करणे शक्य होत नाही. घरच्या घरी व्यायाम करणे सोयीचे वाटत नाही. व्यायाम प्रेमी मित्र-मैत्रिणींचा समूह करून व्यायाम करणे शक्य होत नाही. अशा व्यायामप्रेमींसाठी निसर्गाच्या सहवासात, मोकळ्या हवेत चालण्याचा व्यायाम करणे हितावह ठरते.

चालणे - पळणे - वाकणे - वळणे -उड्या मारणे इ.

आपल्या शरीराच्या नैसर्गिक हालचाली अथवा क्रिया आहेत. ठराविक ध्येय मनात ठेवून, नियमितपणे, ठराविक वेळेस, मन एकाग्र करून चालल्यास शरीराला उत्तम व्यायाम होतो. या चालण्याच्या व्यायामात कधी कधी तोच तोचपणा वाटल्यामुळे कंटाळवाणे होते. अशा वेळी चालण्याच्या व्यायामात विविधता आणणे सहज शक्य होते. सुरवातीला ठराविक अंतर चालणे, नंतर तेवढेच अंतर जास्त जोरात चालणे, थोडे अंतर पळणे (जॉगिंग) परत चालणे, परत पळणे, जास्त जोरात पळणे, चालत टेकडी चढणे, डोंगर चढणे, टेकडी चढणे व डोंगर चढणे या दोन्ही चढण्याच्या व्यायामात फरक आहे. टेकडीच्या पठारावर, सपाट भागावर लांबपर्यंत चालणे, चालता

चालता व्यायाम प्रकार करणे, टेकडी उतरणे, टेकडी चढणे लगेच उतरणे असे दोन-तीनदा थांबून अथवा सलग करणे. गडावर जाणे हा व्यायामाचा आणखी एक प्रकार आहे. अलीकडे सिंहगडावर जाणाऱ्या व्यायाम वारकऱ्यांची संख्या वाढत आहे. सिंहगड चढायला एखाद्याला ३५-४० मिनिटं लागतील. दुसऱ्याला ५०-६० मिनिटं लागतील. वय, शरीराची ठेवण, वजन, स्त्री-पुरुष व नियमितपणा इ. गोष्टींवर गड चढायला लागणारा वेळ अवलंबून असतो.

सलग पळण्याचा व्यायाम बरेचदा अवघड किंवा अशक्य वाटतो. अवघड गोष्ट नियमितपणामुळे सहज सोपी करता येते. मैदानावर किंवा सपाट जागी सुरवातीला १०० मीटर (अंदाजे) पळावे. नंतर न थांबता १०० मीटर (अंदाजे) चालावे. परत १०० मीटर पळावे, नंतर १०० मीटर चालावे. पळण्या-चालण्याचा एकत्रित व्यायाम उपयोगी पडतो. या व्यायामात एक गोष्ट आवर्जून करावी. चालताना-पळताना पायांबरोबर हातांची हालचाल होणे अत्यावश्यक आहे. काहींना चालताना एकच हात हालविण्याची सवय असते. काहींचे चालताना दोन्ही हात हालतात. पण दोन्ही हातांची होणारी हालचाल सारखी नसते. एका हाताची हालचाल जास्त तर दुसऱ्याची कमी होते. चालताना हात (ॲथलेटिकली स्ट्रेट) ताठ असावेत. हात शरीराच्या पुढे निदान कमरेच्या समांतर रेषेत मुठी येईपर्यंत उचलावेत. हात शरीराच्या मागे नेण्याचाही प्रयत्न करावा. चालताना शरीर ताठ पाहिजे, खांदे मागे ओढावेत, छाती पुढे व वर उचलावी. पोट थोडं तरी आत ओढून धरण्याचा प्रयत्न करावा. श्वासोच्छ्वास नैसर्गिकरित्या जसा होईल तसा होऊ द्यावा. मुद्दाम श्वास रोखू नये किंवा जोरात सोडू नये. मधेच खांदे भरून आल्यासारखे वाटले तर हात पुढून डोक्याचे वरपर्यंत उचलावेत किंवा गोल फिरवावेत. हाताचे हे व्यायाम चालता चालता सहज करता येतात.

सरळ चालताना १०-१५ पावलं चालून झाल्यावर मधेच खाली वाकून एकदा डावा हात जमिनीला लावावा. परत १० - १५ पावलं चालून उजवा हात जमिनीला लावावा. सवयीने ही हालचाल जास्त वेळा करावी. थोडावेळ ‘साईड वेज’ चालावे. म्हणजे डावा पाय डाव्या बाजूला टाकावा. असे २० -२५ पावलं चालावं. नंतर उजवा पाय उजव्या बाजूला टाकून २० - २५ पावलं चालावं. असं चालताना शरीर ताठ ठेवायचा प्रयत्न करावा.

तरुण, मध्यमवयीन माणसांनी जॉगिंग - स्प्रिंट परत जॉगिंग असा व्यायाम करावा. रक्तदाब, मधुमेह या सारखा त्रास असणाऱ्यांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार हा व्यायाम करावा. पायऱ्या चढणे - उतरणे हा व्यायाम आवश्यक व उपयोगी आहे. पर्वती, चतु:श्रृंगी दोन चार वेळा चढणे - उतरणे, उंच इमारतीच्या पायऱ्या चढणे - उतरणे हा व्यायाम आवश्यक व उपयोगी ठरणारा आहे. घरातील जिना जास्तीत जास्त वेळा चढणे - उतरणे हा सहजी करता येणारा व्यायाम उपयोगी ठरतो. लिफ्टचा वापर न करण्याची प्रयत्नपूर्वक सवय लावून घेणे सर्वस्वी आपल्या हातात असते. कामासाठी जाताना शक्य असल्यास चालत अथवा सायकलवरून जाणे. अशा सवयी उपकारक असतात. घरातील जिना दोन्ही पायांनी उडया मारत चढण्याचा व्यायाम चांगला असतो.

रस्त्यावर किंवा मैदानात चालताना-पळताना (जॉगिंग) मधेच एक लांब उडी मारणे, परत चालणे. चालता चालता एखादा २-२ ।। फूट उंचीचा अडथळा उडी मारून पार करणे. झुडुपावरून किंवा तारेच्या कुंपणावरून अत्यंत सावधपणे, अंदाज घेऊन उडी मारून चालण्याच्या व्यायामात वैविध्य आणता येतं. चालताना मधेच स्वत:भोवती एक गिरकी घेणे. प्रथम डाव्या बाजूने गिरकी घ्यावी. नंतर १५-२० पावलं चालून उजव्या बाजूने गिरकी घ्यावी. गिरकीचा व्यायाम १० -१२ वेळा करायला हरकत नाही. चालता चालता मधेच एखादी उंच उडी मारावी. शरीर हवेत वर जात असतानाच दोन्ही हात उंच आकाशात फेकावेत. कधी तरी चालता चालता एखादी उठाबशी काढावी. हळूहळू उठाबशांचं प्रमाण वाढवत वाढवत रोज ५० ते ७० उठाबशा व्हायला हरकत नाही. चालताना मधेच दोन्ही टाचा उचलून, टाचा जमिनीवर न टेकता

फक्त चवड्यांवर चालावे. चवड्यांवर चालताना शरीर जास्तीत जास्त आकाशाकडे ताणावं. १८ वर्षापर्यंतच्या मुलामुलींनी चवड्यांवर चालण्याचा व्यायाम केला तर शरीराची उंची वाढवण्यासाठी मदत होते. चवड्यांप्रमाणेच फक्त टाचा टेकून, चवडे वर उचलून चालण्याचा व्यायाम करावा. चालता चालता वाटेत एखादे झाड दिसले तर त्याच्या भक्कम फांदीला लोंबकळावे. जमल्यास 'पुल अप्स'

काढाव्यात. शक्य झाल्यास झाडावर चढण्या - उतरण्याचा व्यायाम करावा. चालावे - पळावे - चढावे - उतरावे - गोल फिरावे - बसावे - उठावे इ. प्रकारांची विविधता चालण्याच्या व्यायामात आणून व्यायामाबरोबर करमणूक व स्वत:च्या शारीरिक हालचालींची, लवचिकतेची परीक्षा घेता येते. स्वत:च्या शारीरिक क्षमता समजतात. काही ठिकाणी दोर बांधलेले असतात. अशा वेळी शक्य असल्यास रोप क्लायंबिंग करावे. पूर्ण चढता आलं नाही तर ५-७ फूटांपर्यंत वर चढावे. चढण्याच्या व्यायामानंतर शक्य असल्यास उतरण्याचाही व्यायाम करावा. उतरताना दोरामुळे हात सोलवटून निघणार नाहीत याची योग्य काळजी घ्यावी. या व्यायामामुळे हातांची पकड घट्ट होते. शिवाय खांदे, दंड, पाठीचे स्नायू ताकदवान होतात. काही मैदानांवर मोकळ्या जागेत डबलबार, सिंगलबार असतात. त्यावर लोंबकळण्याचा व्यायाम सावधपणे करावा. शरीराला वाकणे - वळणे या सवयी असणे आवश्यक आहे. झोका घेणे, पुल अप्स करणे हे व्यायाम सिंगलबारवर करता येतात. डबलबारवर डिप्ससारखे व्यायाम करता येतात. डबलबारच्या एका बारमध्ये पायाचे चवडे बारच्या खालून अडकवायचे. दुसऱ्या बारवर मांड्यांच्या मागचा भाग येईल अशा पद्धतीने बसावे. मग शरीर मागच्या बाजूस जेवढे वाकविता येईल तेवढे वाकवून परत उठून बसावे. सिट अप्सचा व्यायाम पोटासाठी उपयोगी आहे.

ताकद वाढविण्यासाठी एक अगदी सोपा व्यायाम प्रकार म्हणजे जोडीदाराला पाठीवर घेऊन अंदाजे १०० मीटर चालणे - पळणे - पायऱ्या चढणे - टेकडी चढणे. जोडीदार शक्यतो आपल्याच वजनाचा असावा. हा व्यायामप्रकार तरुण, मध्यमवयीन लोकांनीच करावा, उतारवयात करू नये. टेकडीच्या पायऱ्या उतरताना प्रत्येक पायरीवर एक बैठक मारल्यास उत्तम व्यायाम होतो. चालताना मध्येच एका पायावर लंगडी घालत जावे. दोन्ही पायांनी लंगडी घालावी. चालताना दहा पावले पुढे चालावे नंतर पाच पावले उलट मागे यावे. मागे येताना तोंड न वळविता उलटे चालावे. चालताना जाणिवपूर्वक प्रत्येक पाऊल ४ -६ इंच जास्त लांब टाकावे. गुडघ्यात पाय वाकवून ठेवावेत व तसेच वाकलेल्या पायांनी थोडे चालावे. सर्कसमध्ये विदूषक अशाप्रकारे चालतात. थोडेसे वजन घेऊन चालावे, पळावे. एखाद्या सॅकमध्ये एक - दोन विटा किंवा वाळू भरावी. भरलेली सॅक पाठीवर घेऊन चालावे - पळावे. वाळू भरणे अधिक चांगले. कारण वाळूमध्ये वजन सगळीकडे सारखे विभागले जाते. विटा भरल्यास पळताना, उडी मारताना विटा पाठीवर आपटतात. सॅकमधील वजन एक - दोन किलोंपासून पाच सात किलोपर्यंत हळूहळू वाढवावे. ट्रेकिंग करणाऱ्यांनी असा व्यायाम केला तर त्यांना खूप फायदा होतो. न दमता ट्रेक सहजपणे पूर्ण करता येतो.

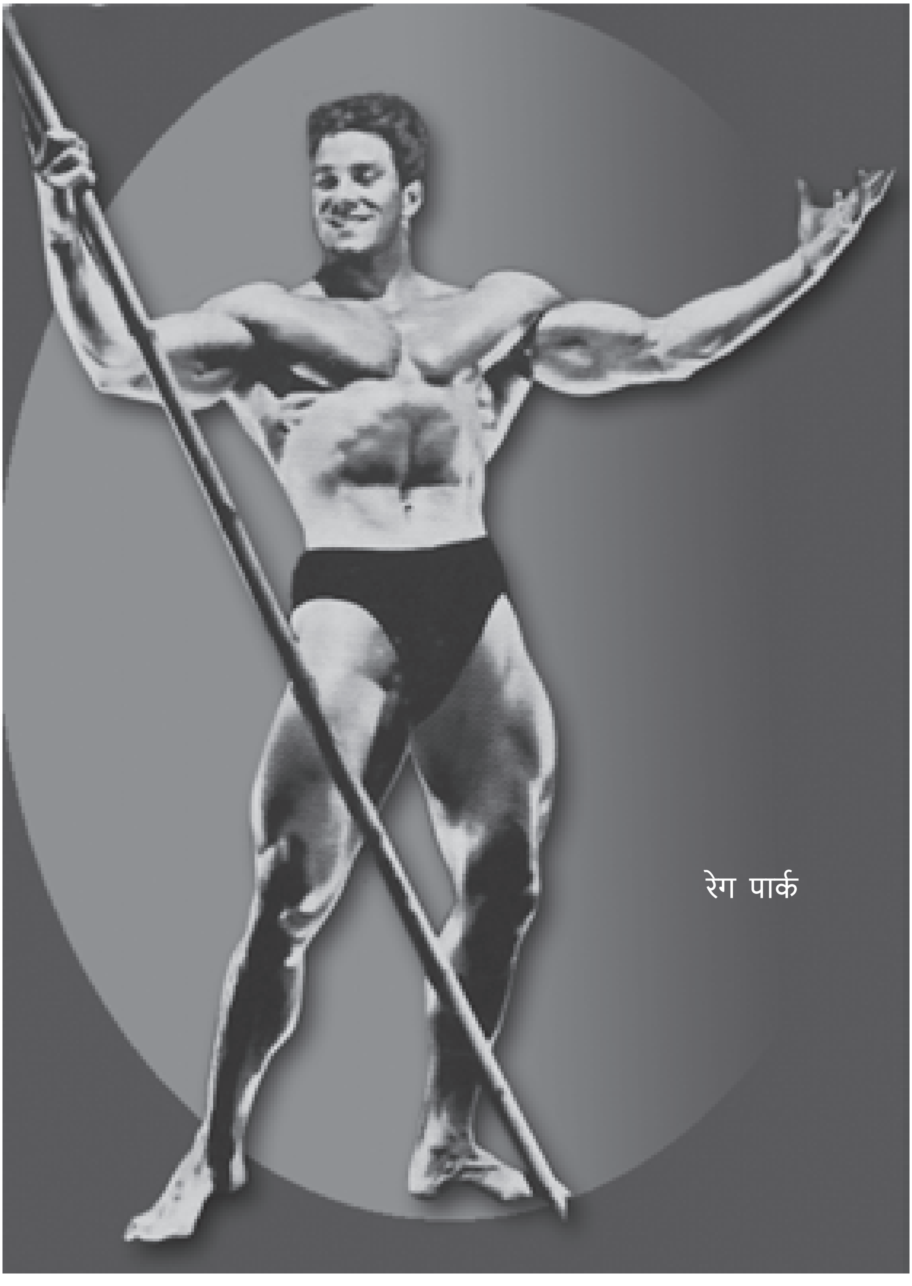
याशिवाय आणखी वेगळा व्यायाम प्रकार म्हणजे सायकलवरून लांब रपेट मारणे, पोहणे. पोहण्याने खांदे, हात, पाय, कंबर इ. सर्व स्नायूंना चांगला व्यायाम होतो. स्टॅमिना वाढतो. नदी, विहिर, तलाव जिथे शक्य आहे तिथे नियमित पोहावे. विहिरीत डुंबणे होते कारण ती लहान असते. पण विहिरीत उड्या मारण्याचा व्यायाम व आनंद काही निराळा असतो. दोरीवरील उड्या मारून सर्वांगाला होणारा व्यायाम सर्वपरिचित आहे. विविध प्रकारांनी दोरीवरील उड्या मारता येतात. दोन्ही पायांनी एकदम उड्या मारायच्या. रन ऑन दि स्पॉट करताना दोरी फिरवायची. प्रत्येक पायाखालून दोरी फिरली पाहिजे. उड्या मारताना दोरी उलटी फिरवायची. एका उडीत दोन - तीन वेळा दोरी पायाखालून फिरवायची. दुसऱ्या वेळेस हात क्रॉस करून दोरी फिरवायची. जोडीदाराबरोबर उड्या मारण्याचं कौशल्य, आनंद वेगळा असतो. या व्यायामात मनाच्या एकाग्रतेची नितांत गरज असते. निरनिराळ्या प्रकाराने हा उड्यांचा व्यायाम केला तर कंटाळा न येता विविधतेचा आनंद मिळतो.

स्फूर्तिदायक गोष्ट

फार पूर्वी हेन्री मिलो नावाचा एक मोठा कुस्तीगीर होऊन गेला. त्याने अनेक मल्लांना नामोहरम केलं होतं. मिलोच्या घरामागे एक खूप मोठं पटांगण होतं (backyard). पटांगणाच्या मागे एक टेकडी होती. त्याच्या अंगणात एक गोठा होता. त्या गोठ्यात त्याची आवडती गाय होती. त्या गाईची निगा मिलो प्रेमानं राखायचा. एकदा त्या गाईने एका वासराला जन्म दिला, तो गोऱ्हा होता. मिलो त्या गोऱ्ह्याशी थोडा वेळ खेळायचा. व्यायाम म्हणून त्याला पळवून आणायचा. नंतर त्याला उचलून आपल्या खांद्यावर ठेवायचा. त्या वासराचे पुढचे दोन्ही पाय डाव्याखांद्यावरून व मागचे दोन्ही पाय उजव्या खांद्यावरून स्वत:च्या शरीराचे पुढे आणून हातांनी धरायचा व थोडासा चालायचा. नंतर त्याच्या मनात आलं की या वासराला खांद्यावर बसवून आपण टेकडी चढून गेलो तर आपल्याला अधिक चांगला व्यायाम होईल. हा व्यायाम तो नियमित करू लागला. वासराला टेकडी चढण्या-उतरण्याची सवय झाली. सवयीने ते फारशी हालचाल न करता मिलोच्या खांद्यावर शांत व मजेत बसू लागलं. हळूहळू वासरू मोठं झालं. त्याचा पूर्ण वाढ झालेला बैल झाला.

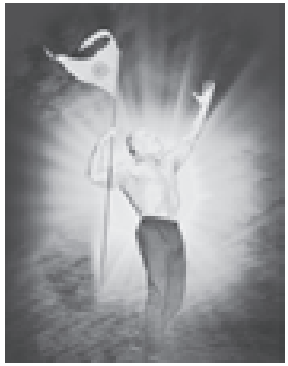
तरीही मिलोचा त्याला खांद्यावर बसवून टेकडी चढण्या-उतरण्याच्या व्यायामात खंड पडला नाही. एक पूर्ण वाढ झालेला मोठा बैल म्हणजे अंदाजे ४०० ते ५०० किलो वजन उचलून मिलो रोज टेकडी चढायचा - उतरायचा.

स्वत:च्या तंदुरुस्तीसाठी नियमित व्यायाम आवश्यक आहे. हा विचार केवळ विचार म्हणून पटून पुरेसा नसतो. तर तो प्रत्यक्ष कृतीत यायला हवा. 'कळतं पण वळत नाही' असं म्हणून वेळ वाया दवडू नये. दिवसभर आनंदी, उत्साही राहण्यासाठी नियमित व्यायाम प्रत्येकाने करायलाच हवा. आपल्या सोयीनुसार, आपलं वय, शारीरिक अवस्था, हाताशी असणारा वेळ इ. गोष्टींचा सारासार विचार करून व्यायामाची पद्धत आपली आपण ठरविली पाहिजे. व्यायामाला दुसरा कुठलाही पर्याय नाही. व्यायाम हे अमृत आहे. त्याचं सेवन रोज केलंच पाहिजे. व्यायामाचं पासबुक आपलं आपण तयार केलं पाहिजे. त्या पासबुकात रोज एन्ट्री करायला हवी. आयुष्यभर व्यायामाची एन्ट्री झाली की आपण खरे कोट्याधीश होऊ. व्यायामाची गोळी रोज घ्या आणि बाकी औषधांच्या गोळ्यांची सुट्टी करा. नियमित व्यायामाचे फायदे लक्षात आल्यावर व्यायाम कधी बुडवावा, सोडावा असं वाटत नाही. व्यायामाची सवय, नाद, व्यसन या पायऱ्या पायऱ्यांनी आपण व्यायामभक्त होऊन जातो. व्यायामाचं पिसं आपल्याला लागतं.



रेग पार्क

You are not
disabled by the
disabilities you have
But
you are able by
the abilities
you have.



।। सात ।।

शारीरिक व्यंगांवर मात

प्राचीन काळापासून माणसांना सुदृढ व सौष्ठवपूर्ण शरीराचं आकर्षण आहे. बांधेसूद, सुडौल शरीराकडे प्रत्येकाचं लक्ष जातं. एखादं पुष्ट जनावर बघितलं तरी आपली नजर सहजपणे त्याच्याकडे वळते. माणसांच्या सौष्ठवपूर्ण शरीराचं कौतुक व आकर्षण प्रत्येकास असणं सहाजिक आहे. रामायण या महाकाव्यात प्रभूरामचंद्रांच्या गुणांबरोबर त्यांच्या सौष्ठवपूर्ण शरीराचे अनेक ठिकाणी उल्लेख आहेत. बजरंगबली हनुमान म्हणजे व्यायाम प्रेमींचं आराध्य दैवत आहे. महापराक्रमी हनुमान सर्व शक्तिमान होता. महाभारतातील गदाधारी भीम, अहंकारी दुर्योधन पराक्रमी व सौष्ठवसंपन्न होते. अर्जुन, कर्ण या महापराक्रमी योद्धयांचं सौष्ठव कौतुकास्पद होतं. लबाड, धूर्त शकुनीमामाचा पराक्रमही आपण विसरू शकत नाही.

१००-१५० वर्षापूर्वीपर्यंत सर्व राजे-राजवाडे, सरदार यांचे पदरी अत्यंत तेजस्वी, बांधेसूद व शक्तिमान शरीराचे पहिलवान असायचे. पहिलवानांना म्हणजेच कुस्तीला राजाश्रय होता. सौष्ठवसंपन्न पहिलवान म्हणजे राज्याची शान होती. रोममध्ये पिळदार शरीरयष्टीचे सौष्ठवसंपन्न शरीराचे पुतळे ठिकठिकाणी बघायला मिळतात. १०० - १२५ वर्षापासून हळूहळू शरीरसौष्ठव हा स्वतंत्र क्रीडाप्रकार समाजात लोकप्रिय होऊ लागला. सुरवातीची ३० - ४० वर्षे शरीरसौष्ठव अमेरिका व युरोप या खंडांपुरतेच मर्यादित होतं. आता शरीरसौष्ठव हा क्रीडाप्रकार बहुतेक सर्व देशात खेळला जातो. शरीरसौष्ठव हा जगातील सर्वात लोकप्रिय क्रीडाप्रकार असावा.

शरीर सौष्ठव या क्रीडाप्रकारात व्यायामाने कमावलेले प्रमाणबद्ध, बांधेसूद, सौष्ठवपूर्ण शरीराचे प्रदर्शन करावे लागते. शरीरसौष्ठव असेच नाव असल्यामुळे व्यायाम करणाऱ्या अव्यंग स्पर्धकांना या स्पर्धेत भाग घेता येतो. कधी कधी थोडेसे व्यंग असलेला स्पर्धक या

स्पर्धेत उतरतो. पण कुठल्याही परिस्थितीत त्याला विजेतेपदाचा मान देता येत नाही. प्रसंगी त्याला उत्तेजनार्थ बक्षिस दिले जाते. शरीर सौष्ठव या खेळाचे इंग्रजी नाव आहे बॉडी ब्यूटिफूल. शारीरिक व्यंग असलेला स्पर्धक ब्युटिफूल कसा असणार? त्यामुळे व्यंगावर प्रयत्नाने मात करून तो स्पर्धेत उतरला तरी तो बक्षिसाचा मानकरी ठरू शकत नाही.

जीवनात सर्व गोष्टी मान, यश यासाठीच करायच्या नसतात. व्यंग असलेल्यांना शरीरसौष्ठव स्पर्धेत पात्रता असूनही व्यंगामुळे विजेतेपदाचा मान दिला जात नाही हे वास्तव आहे. पण परीक्षक, प्रेक्षक यांच्या मनात अशा स्पर्धकाबद्दल नक्कीच कौतुकाचा भाव असतो. प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करून त्याने शरीरसौष्ठव संपादन केलेले असते. त्याने त्याच्या व्यंगावर मात करण्याचा यशस्वी प्रयत्न केलेला असतो. फक्त स्पर्धेच्या नियमांमुळे तो विजेता ठरत नाही. स्पर्धेत उतरताना नियम माहित असतात. त्यामुळे तो स्वत:ला कधीच पराभूत समजत नाही, नाराज होत नाही. कारण त्याच्या प्रयत्नशील वृत्तीचं, व्यायामाचं, व्यंगावर मात करण्याच्या जिद्द, चिकाटीचं, कौतुक सगळ्यांना वाटतं. त्यामुळे व्यंग असलेल्या व्यक्तींनी अशा जिद्दी स्पर्धकाचा आदर्श ठेवला पाहिजे. *''व्यंग असलेल्या व्यक्तींनी व्यायामच करायचा नाही असा नकारात्मक अर्थ कधीच काढायचा नाही. आपल्या अपंगत्वावर मात करण्यासाठी व्यायामासारखे गुणकारी साधन नाही. हा होकारात्मक मंत्र जपायचा.''*

काही लोकांना निसर्गत:च, जन्मत:च काही तरी व्यंग असते. अशा व्यंगांचे अनेक प्रकार आहेत. हे व्यंग केवळ शरीराचे, मनाचे नाही हा बाणा व्यायामामुळे जपता येतो. पोक असणे, पाठीला कुबड असणे, पिजन चेस्ट असणे, एखादा अवयव आखूड असणे किंवा कमी ताकदीचा असणे, फ्लॅट फूट असणे, नॉक्ड नी असणे इ. अनेक प्रकारांची व्यंगे असतात. याप्रमाणे पोलिओ, अर्धांगवायू यासारखे आजार. अपंगत्वाला कारण होतात. बरेचदा अपघातामुळे अपंगत्व येते. अलीकडे अपघाताचे प्रमाण वाढत आहे. विज्ञानाची कितीही प्रगती झाली तरी अधू, अपंगांचे प्रमाण कमी होत नाही. अपघातातून बरे होतानाच्या काळात हॉस्पिटलमध्ये फिजिओथेरपी म्हणजे शास्त्रशुद्ध पद्धतीने तयार केलेले व्यायाम शिकविले जातात. काही हॉस्पिटलमध्ये रिहॅबिलिटी सेंटर असतं, व्यायामसाहित्य असतं. काही डॉक्टर्स फिजिओथेरपीची वैयक्तिक क्लिनिक काढून अशी सेवा देतात. परंतु दुर्दैवाची गोष्ट म्हणजे त्याचा योग्य उपयोग करून घेणारे आणि तज्ञ डॉक्टरांकडून शिकलेले व्यायाम नंतर सातत्याने करणारे पेशंटस् फार कमी असतात.

व्यायाम न करण्याची कारणे अनेक आहेत. अपघातात शरीराचा एखादा अवयव

अशक्त, हळवा, दुखरा झालेला असतो. त्या अवयवाची शक्ती मूळ शक्तीपेक्षा कमी झाल्यामुळे व्यायाम करताना तो अवयव जास्त दुखतो. त्या अवयवाची हालचाल सहजी होत नाही. व्यायामाने होणारी हालचाल त्रासदायक असते. पण हा त्रास बरा होण्यासाठीचा व होण्यापूर्वीचा असतो. व्यायामामुळे तो अवयव पूर्वस्थितीत यायला मदत होते. व्यायाम केला नाही तर तो अवयव कायमचा अशक्त, दुखरा, कमकुवत व आखडलेला राहातो. व्यायामामुळे तो शक्तिमान होतो, मोकळा होतो. हळूहळू त्याचे दु:ख कमी होते. पूर्वीसारखे व्यवहार सुरु होतात. म्हणजे प्रयत्नाअंती, व्यायामामुळेच अपंगत्वावर मात करता येते.

अपघातातील अपंगत्वावर मात करण्यासाठी काही गोष्टींची आवश्यकता आहे. पहिली महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे जिद्द. मी पूर्वीसारखा किंबहुना पूर्वीपेक्षाही ताकदवान होणारच ही जिद्द, आशावाद मनात हवा. अपघात, आजारपणानंतर शरीराबरोबर मनही हळवं होतं. अशा वेळी घरच्यांनी, मित्र-मैत्रिणींनी, डॉक्टरांनी पेशंटसाठी वेळ देऊन त्याच्यात जिद्द निर्माण करायला पाहिजे. अती प्रेम, काळजी, सहानुभूती पेंशटला कमकुवत करते. व्यायाम करताना अशक्त झालेल्या अवयवांना त्रास होणारच. त्याकडे पेशंटसकट इतरांनी मन घट्ट करून दुर्लक्ष करायला हवं. दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे व्यायाम करण्यात अत्यंत काटेकोरपणा, शिस्त व नियमितपणा हवा. पेशंटला नियमितपणा ठेवणे सहज शक्य होते. कारण आजारपणामुळे तो घरातच असतो. व्यायाम, बरं होणं, स्वत:साठी वेळ देणं याखेरीज इतर कुठलेही व्याप त्याला नसतात. त्यामुळे आवश्यकतेनुसार दिवसातून दोन - तीन वेळा व्यायाम करण्यात काहीच अडचण नसते. तिसरी आवश्यक गोष्ट म्हणजे चिकाटी. अशक्त, अधू झालेल्या अवयवासाठी तो पूर्वीसारखा होण्यासाठी थोडासा व्यायाम करून त्याचा उपयोग फारसा होत नाही. त्यासाठी अपार कष्ट घ्यावे लागतात. दुखणं हत्तीच्या पावलाने येते व जाताना मात्र ते मुंगीच्या पावलाने जाते. प्रगती अत्यंत सावकाश होते. सुरवातीला होतही नाही. त्यामुळे व्यायामाचा काही उपयोग नाही असा नकारात्मक विचार मनात येतो. अशा वेळी अती कष्टाने नकारात होकार भरला जातो. 'मरेस्तोवर व्यायाम' हाच अघोरी इलाज उपयोगी ठरतो. त्यासाठी चिकाटी लागते. सहनशक्ती वाढवायला लागते. दु:खाकडे दुर्लक्ष करावे लागते.

व्यायामाकडे दुर्लक्ष करण्यासाठी बरेचदा आणखी एक कारण असते. हॉस्पिटलमधील निवास, ऑपरेशन, औषधपाणी या गोष्टींसाठी भरपूर खर्च झालेला असतो. पेशंट घरातील कमावती व्यक्ती असला तर बिनपगारी रजा होते. हॉस्पिटलचे हेलपाटे, इतर चाचण्या यासाठीचा खर्च खूप होतो. या खर्चाला पर्याय नसतो. फिजिओथेरपीसाठी लागणारा खर्च

नाही केला तर नुकसान नाही, खर्च वाचेल असा चुकीचा समज असतो. फिजिओथेरपीचे फायदे आहेत पण फायदे अनुभवल्याशिवाय समजत नाहीत. अशा वेळी खर्च नको, काटकसर करावी या विचारामुळे आवश्यक गोष्टींकडे दुर्लक्ष केले जाते. या दुर्लक्ष करण्यामुळे कायमस्वरुपी तोटे सोसावे लागतात. फिजिओथेरेपीचा खर्च औषधपाण्याच्या खर्चा इतकाच महत्त्वाचा आहे या श्रद्धेने व्यायाम केला पाहिजे.

पेशंट खेडेगावातील असला तर जवळपास सोय नाही म्हणून व्यायामाकडे दुर्लक्ष होते. थोडे दिवसांनी पूर्ण बरे वाटेल या चुकीच्या समजुतीमुळे, अपघातानंतरच्या अत्यावश्यक व्यायामाकडे पाठ फिरविली जाते. त्याचे तोटे खूप आहेत. अशा वेळी सलग पाच दिवस फिजिओथेरपी शिकून घेऊन, नियमितपणे घरच्या घरी व्रतस्थ वृत्तीने व्यायाम करावे. घरच्या माणसाने पेशंटकडून व्यायाम करवून घ्यावेत. *''अपघातामुळे अधू झालेला अवयव पूर्ववत होईपर्यंत श्रद्धेने व्यायाम केलाच पाहिजे. पूर्ववत झाल्यावर त्या अवयवाची शक्ती टिकावी, वाढावी यासाठी नियमित, कायमस्वरुपी व्यायामाची गरज आहे.''*

कधी कधी असं होतं की अपंग, अधू व्यक्ती व्यायाम करत असताना, कोणीतरी नातेवाईक किंवा आई-वडिल त्याच्याजवळ असतात. त्यांना आपल्या मुलाचा व्यायाम करतानाची वेदना, त्रास बघवत नाहीत. *''ते व्यायामासाठी प्रोत्साहन देण्यापेक्षा व्यायाम करू नकोस असा चुकीचा सल्ला देतात. बरेचदा हा सल्ला पेशंटच्या पथ्यावर पडतो. आणि व्यायाम न करण्याच्या तोट्यांचा तो धनी होतो.''* अलीकडे प्रगत विज्ञानामुळे गुडघ्याचं ऑपरेशन झालेल्या ज्येष्ठ नागरिकांना डॉक्टर शास्त्रानुसार ३-४ दिवसातच चालवितात. कारण ऑपरेशननंतरची पेशंटची प्रगती सर्वस्वी त्याने घेतलेल्या व्यायामाच्या प्रयत्नांवर अवलंबून असते. हृदय शस्त्रक्रिया झाल्यावरही तज्ञ डॉक्टर पेशंटला तीन - चार दिवसात चालण्याचा व व्यायामाचा सल्ला देतात. एवढ्या मोठ्या शस्त्रक्रियेनंतर तीन-चार दिवसात चालण्याचा शारीरिक त्रास पेशंटला नक्कीच होत असणार. पण व्यायामानेच त्याचा तो त्रास बरा होऊन ऑपरेशनचा फायदा होणार हे ज्ञान व विश्वास डॉक्टरांना असतो. पेशंटने स्वत:च्या प्रगतीसाठी, तंदुस्तीसाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार व्यायाम करणं त्याच्याच हिताचं असतं. *''व्यायामामुळेच त्याच्या प्रगतीचा प्रवास सुकर होतो. नुसती औषधं, इंजेक्शन्स्, आहार, टॉनिक इ. गोष्टी प्रगतीसाठी पुरेशा नसतात. या गोष्टींना व्यायामाची जोड हवीच हवी.''*

'नाचे मयुरी' हा एक अपंग नर्तिकेच्या जीवनावर आधारित सिनेमा बघितला तर प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करण्यासाठी सुधाचंद्रन या नर्तिकेची जिद्द, चिकाटी, ध्येयावर

तुटून पडण्याची मानसिकता कशाला म्हणतात ते समजतं. कृत्रिम पाय बसविण्याच्या शारीरिक, मानसिक वेदना प्रचंड असतात. त्या वेदना स्वीकारून, पचवून ती नाचात आश्चर्यकारक प्रगती करते. कृत्रिम पायाच्या सहाय्याने नाचताना अक्षरश: रक्त सांडण्याचा अनुभव तिला येतो. अशक्य गोष्टी शक्य कोटीत आणण्याची जिद्द, प्रयत्नांची पराकाष्ठा हे विशेष अभिनंदनीय आहेत. *''आपल्यावर अपंगत्वाची, अधूपणाची वेळ आली तर दुःख गोंजारत न बसता, सहानुभूतीवर जगण्याची सवय न लावता कष्टाने त्यावर मात करण्याचा कृतनिश्चय केला पाहिजे.''*

सुधाचंद्रनसारखी किती तरी उदाहरणं बघायला मिळतात. दोन्ही कृत्रिम पाय असलेला स्किइंग चँपियन होतो. पाय नसलेला खेळाडू स्काय ड्रायव्हिंग करतो. व्हिक्टर पिस्टोरियस हा धावपटू दोन्ही पाय नकली (आर्टिफिशीयल) असताना जागतिक स्पर्धेत फायनल्स पर्यंत जातो. (नंतर त्याचा काय गुन्हा झाला हे लक्षात ठेऊ नका.) आपला मिहिर सेन समुद्र ओलांडून जातो. खुब्यातून एक पाय नसलेला एक १७-१८ वर्षांचा मुलगा, एकाच पायावर उड्या मारून बॅडमिंटनसारखा जलद हालचाली असलेला, दमछाक होणारा खेळ यशस्वीपणे खेळू शकतो. ही आणि अशी असंख्य उदाहरणं बोलकी आहेत. *''आपण आपली वेदना, दुःख, अपंगत्व कुरवाळत बसण्यापेक्षा जिद्दीने, प्रयत्नाने त्यावर मात केली पाहिजे.''*

सर्वसामान्य माणसं सुद्धा व्यायामाच्या सहाय्याने प्रयत्नांची शर्थ करून अपंगत्वावर मात करू शकतात. माझ्या व्यायामशाळेत येणाऱ्या एका मुलाने, माझ्या मार्गदर्शनाखाली त्याच्या अपंगत्वावर मात केल्याचं उदाहरण देतो. एकदा संजय हा १० - १२ वर्षांचा मुलगा, त्याच्या आईबरोबर व्यायामशाळेत आला. लहानपणीच तो खूप आजारी पडला आणि त्यात त्याचा एक पाय व एक हात अधू झाले. अधूपणामुळे त्याच्या हालचालींवर खूप मर्यादा आल्या. चार लोकांच्यात, बरोबरीच्या मुलांच्यात खेळणं, मिसळणं बंद झालं. त्याच्या स्वभावात बदल झाला. तो निराश व चिडका झाला. अधू पायाने तो चालायचा. त्यामुळे पायात थोडी तरी सुधारणा झाली. पण हात मात्र चांगलाच अधू राहिला. त्याच्या बोटांवर त्याचा ताबा (control) नव्हता. बोटांची हालचाल नसल्यामुळे बोटं वेडीवाकडी व कडक झाली होती. हात कोपरात ताठ व्हायचा नाही. खांद्यातून हात वर उचलता यायचा नाही. अशा अनेक अडचणी घेऊन तो माझ्या व्यायामशाळेत दाखल झाला. आईच्या आग्रहाखातर तो जरा मनाविरुद्धच आला होता. मी स्वत: त्याच्याकडून व्यायाम करून घ्यायला सुरवात केली. सुरवातीला त्याच्याकडून त्याच्या हाताच्या हालचाली माझ्या

मदतीने तो करू लागला. हालचालींच्या वेळी त्याला खूप त्रास व्हायचा. पण तो मनापासून, नियमित व्यायाम करायचा. नियमित व्यायामामुळे त्याच्यातील अगदी सावकाश होणारी प्रगती लक्षात आली. प्रगतीमुळे उत्साह, आत्मविश्वास वाढला. त्याची चिकाटी कौतुकास्पद होती. माझ्या ज्ञानानुसार, अनुभवानुसार मी त्याच्यावर खूप नवनवीन प्रयोग केले. यशाची मला खात्री होती. त्याच्या जिद्दीमुळे, प्रयत्नांमुळे, वेदनांकडे दुर्लक्ष करण्यामुळे त्याच्यात चांगलीच सुधारणा झाली. आणि तो उत्साहाने एकटाच मनापासून व्यायामशाळेत येऊ लागला. व्यायामशाळेतील इतर सभासदांशी त्याची मैत्री झाली. शारीरिक प्रगतीमुळे त्याची मानसिकताही बदलली.

५ -६ वर्षे तो न चुकता व्यायामशाळेत येत होता. माझ्या मार्गदर्शनाखाली व्यायाम करत होता. नियमित व्यायामामुळे, त्याने घेतलेल्या कष्टांमुळे, चिकाटीमुळे तो बलसंपन्न झाला. ज्या हाताने त्याला काही धरताही येत नव्हतं, त्या हाताने तो आता २० - २५ पौंडाचं वजन (डंबेल) घेऊन व्यायाम करू लागला. ८ - १० पुलअप्स करण्यापर्यंत त्याची प्रगती झाली. आमच्या व्यायामशाळेतील अंतर्गत स्पर्धेत भाग घेऊन त्याने बक्षिस मिळविलं. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे जिल्हा पातळीवरील पॉवर लिफ्टिंग स्पर्धेत भाग घेऊन त्याने द्वितीय क्रमांक पटकाविला. त्याने बक्षिस मिळवलेली ही स्पर्धा अपंगाची नव्हती ही विशेष लक्षणीय गोष्ट होती. त्याने डेडलिफ्ट या प्रकारात ११५ किलो वजन उचलले. या स्पर्धेतील यशानंतर त्याचा आत्मविश्वास प्रचंड वाढला. त्याचा फिटनेस वाढला. एखाद्या सामान्य माणसासारखा हिंडू फिरू लागला. स्कूटरवरून हिंडून, सेल्समन म्हणून काम करून, पूर्णपणे स्वावलंबी झाला. *''व्यायामावरील अढळ निष्ठा, गुरुवरील श्रद्धा, प्रयत्नांची शर्थ व आईचं सहकार्य या गोष्टींमुळे तो यशस्वी झाला हे नक्की!''*

अंजली ही संजय सारखीच अपंग असलेली मुलगी. जन्मत: अपंग नसलेली. पण लहानपणी ताप आला. तो ताप डोक्यात गेला. आणि कायमची अपंग होऊन बसली. या अपंगत्वाबरोबरच कधी बरा न होणारा आजार तिचा सखा झाला. तिची आई तिला नियमित व्यायामशाळेत घेऊन यायची. ५ - ७ वर्षे अंजली नियमित व्यायाम करत होती. या व्यायामामुळे हाता - पायांच्या अधूपणात खूप चांगला फरक पडला. व्यायामशाळेतील खूप सभासदांची तिची दोस्ती झाली. तिचा आत्मविश्वास वाढला. पण दुसऱ्या दुर्धर आजारामुळे तिचं व्यायामशाळेत येणं बंद झालं. तिची व तिच्या पालकांची जिद्द, उत्साह व एकमेकांमधली गुंतवणूक वाखाणण्यासारखी आहे.

मनोज हा मनोरुग्ण (mentally retarded) गेली १० - १२ वर्षे नियमित

व्यायामशाळेत येतोय. नियमित व्यायामामुळे त्याचा आत्मविश्वास वाढला, बौद्धिक क्षमतेत चांगली सुधारणा झाली. क्रिकेट व धावण्याच्या शर्यतीत त्याने खूप बक्षिसे मिळविली आहेत. त्याला व्यायामाची इतकी गोडी लागली आहे की तो एक दिवसही व्यायाम चुकवत नाही.

प्रभाताई, पार्वतीबाई या गुडघेदुखीने बेजार झालेल्या ज्येष्ठ महिला. चार पावलं चालणं अशक्य झालेलं. पण दोन - चार महिन्यांच्या नियमित व्यायामामुळे १०० - २०० मीटर अंतर कुणाच्याही आधाराशिवाय चालण्याचा आनंद मिळवू लागल्या. नऊवारी साडी नेसून व्यायाम करणाऱ्या महिला व्यायामशाळेत येऊन, नियमित व्यायामामुळे त्यांच्या दुखण्यावर मात करू शकल्या. चतु:श्रृंगीच्या देवीदर्शनाला नियमित जाऊ लागल्या.

सुनील हा दोन्ही पायांनी अपंग होता. त्याला उभं राहण्याचाही अत्यंत त्रास व्हायचा. तो रिक्षातून व्यायामशाळेत यायचा आणि दोन सभासद त्याला उचलून व्यायामशाळेत आणायचे. माझ्या मार्गदर्शनाखाली तो अत्यंत श्रद्धेने नियमित व्यायाम करायचा. व्यायामामुळे त्याचे छाती, खांदे खूप दणकट व पिळदार झाले, शक्ती वाढली. काही दिवसांनी तो सूर्यनमस्कार घालायला लागला. त्याला जमतील, झेपतील तेवढे व तसे सूर्यनमस्कार तो घालायचा. काही दिवसांनी त्याचं व्यायामशाळेत येणं बंद झालं. पण तो घरी नियमित व्यायाम करू लागला. काही दिवसांनी तो मिलिटरी हॉस्पिटलमध्ये इलाजासाठी दाखल झाला. त्याची तपासणी केल्यावर डॉक्टरांनी त्याचं कौतुक केलं, आश्चर्य व्यक्त केलं. कंबरेच्या खाली एवढं अपंगत्व असून पाठीचा कणा बिघडला नव्हता. डॉक्टरांच्या मते खुरडत खुरडत हातांच्या ताकदीने सरकणाऱ्यांच्या पाठीला पोक येते. कण्याचा आकार बिघडतो. पण *''सुनीलच्या पाठीचा कणा व्यवस्थित राहाण्याचं श्रेय डॉक्टरांनी व्यायामाला विशेष करून 'सूर्यनमस्कारा'ला दिलं.''* त्याच्या ऑपरेशननंतर तो आता चालू लागला आहे. परत व्यायामशाळेत लवकरच येईल.

एका डॉक्टरीणबाईचं उदाहरण गंमतशीर आहे. तिच्या डाव्या हाताच्या मनगटाला फॅक्चर झाल्यामुळे ऑपरेशन करून दोन महिने हाताला प्लॅस्टर घातलं. प्लॅस्टर काढल्यानंतर हाताची मनगटात हालचाल करता येत नव्हती. एक दिवस ती व्यायामशाळेत आली. डाव्या हाताची बोटं ताठ, मनगटात हालचाल नाही, डावा हात कोपरात साधारणपणे ९० अंशाचा कोन करून ठेवलेला. उजव्या हाताने डाव्या हाताला आधार देत डाव्या हाताची थोडीशी हालचाल करणारी ही मंगल म्हणजे नियमित व्यायाम करणारी एक एम. एस्. झालेली हुषार डॉक्टरीण. पुस्तकी माहिती प्रचंड, हुषारी खूप, पण अनुभव शून्य! प्लॅस्टर

काढल्यानंतर हाताचा कडकपणा (stiffness) जाण्यासाठी व्यायाम म्हणजे फिजिओथेरपी करायला पाहिजे हे माहित असूनही हात दुखतो या नावाखाली हाताचा व्यायाम न करणारी ही डॉक्टरीण मला अजब वाटली. '' *''तिच्या मनाविरुद्ध मी तिच्याकडून दोन - अडीच महिने हाताचे व्यवस्थित व्यायाम करून घेतले. खूप दुखायचं, वेदनेमुळे तिच्या डोळ्यांतून पाणी यायचं. पण माझ्यावरील श्रद्धेमुळे ती नियमित व्यायाम करायची. नियमित व्यायामामुळे तिचा हात, मनगट इतकं मोकळं झालं की हाताची कुठलीही हालचाल करणं सहज शक्य होऊ लागलं.''* तळहात टेकून ती सूर्यनमस्कारही घालायला लागली. उजव्या हाताइतकाच डावा हात व्यायामामुळे शक्तिमान झाला. ऐन तिशीत झालेल्या अपघातात डावा हात प्लॅस्टरमुळे आखडला गेला. *''व्यायाम केला नसता तर आयुष्यभर तो हात अधू राहिला असता.''* No pain no gain याची प्रचिती आली.

३५-४० वर्षांच्या दीर्घ अनुभवातून विविध प्रकारची असंख्य उदाहरणं देता येतील. बहुतेकांना नियमित व्यायामाचा खूप फायदा झाला. पण व्यायामाबरोबरच डॉक्टर व *''व्यायामगुरुवरील श्रद्धा व जिद्द यांची जोड असल्यामुळे ते अपंगत्व किंवा अधूपणावर मात करू शकले. त्यांचा सकारात्मक दृष्टीकोन ही त्यांच्या यशातली जमेची बाजू म्हणावी लागेल.''*

अपंगत्व, अधूपणा याप्रमाणे वेगवेगळ्या अवयवांचे वेगवेगळे दोष असू शकतात. यातील काही दोष नजरेला दिसतात. पण काही दोष नजरेस येत नाहीत. यातील काही दोष नैसर्गिक असतात. तर काही अपघात, आजारपण यामुळे येतात. आता अशा काही दोषांचा, आजारांचा विचार करू. व्यायामशाळेत जाऊन तज्ञ मार्गदर्शकाच्या मार्गदर्शनाखाली व्यायाम करून दोष कमी होऊ शकतात. कालांतराने घरच्या घरी व्यायाम करून त्यावर मात करता येते. अर्थात डॉक्टरांचा सल्ला आवश्यक असतो.

फ्लॅट फूट :

फ्लॅट फूट म्हणजे पावलाला बाक नसणे. काही मुलांच्यात जन्मत:च हा दोष असतो. हा दोष दैनंदिन जीवनात बाधा आणणारा नाही. कधी कधी हा दोष लक्षात येत नाही. पण लक्षात आला तर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने त्यावर इलाज करावा. पावलाला जिथे नैसर्गिक बाक (Arch) असतो, त्या ठिकाणी, रोज वापरात असणाऱ्या चपला-बूटांना, आतल्या बाजूने थोडा उंचवटा करून घ्यावा. अशी पादत्राणे वापरावीत. याशिवाय काही नियमित व्यायाम प्रकार करावेत. एका पायरीवर फक्त चवडे टेकून उभे राहावे. टाचा जास्तीत जास्त

खाली, जास्तीत जास्त वर न्याव्यात. याला 'राईज ऑन टोज' किंवा 'हिल रेजेस' म्हणतात. पोटरीसाठीही हा व्यायाम उत्तम आहे. फक्त चवड्यांवर चालणे, चवडे वर उचलून फक्त टाचांवर चालणे, टाचांवर उभे राहून चवडे गोल फिरविणे, उड्या मारणे, दोरीवरील उड्या मारणे, उंच उड्या मारणे, पळणे हे व्यायाम फ्लॅट फूटचा दोष जाण्यासाठी उपयोगी पडतात.

ड्रॉप फूट :

ड्रॉप फूट म्हणजे घोट्यामध्ये पायाची हालचाल करता येत नाही, किंवा अगदी कमी हालचाल होते. हा दोष विशिष्ट प्रकारच्या व्यायामांनी कमी होतो. कागदावर पाय टेकून, उभं राहून, अधू पायाच्या बोटांनी कागद गोळा करायचा प्रयत्न करावा. त्याच पायाचा अंगठा व बोटं यांच्या सहाय्याने छोटा दगड उचलायचा प्रयत्न करावा. अधू पायाच्या बोटांची जास्तीत जास्त हालचाल करावी. पाय घोट्यातून खाली-वर, डावीकडे-उजवीकडे हलवावा, गोल फिरवावा. जमिनीवर बसून पाय पसरावा व जरूर पडली तर तो पाय हातांनी धरून पावलाच्या हालचाली जोशपूर्ण (फोर्सफुली) कराव्यात. खिडकीजवळ एखादा लाकडी ठोकळा ठेवून त्यावर फक्त चवडे ठेवून उभे राहावे. तोल जाऊ नये म्हणून खिडकीला धरावे. टाचा जेवढ्या वर नेता येतील तेवढ्या न्याव्यात. या स्थितीत एक सेकंद थांबून सावकाश टाचा जेवढ्या खाली नेता येतील तेवढ्या न्याव्यात. हळूहळू अधू पायावर जास्त जास्त भार द्यावा. हा व्यायाम दम लागेपर्यंत करावा. एक-दोन मिनिटे विश्रांती घेऊन परत दम लागेपर्यंत हा व्यायाम करावा. हळूहळू व्यायामाचा वेळ वाढवावा. वज्रासनात बसण्याचाही खूप फायदा होतो.

नॉक्ड नी :

दोन्ही पाय जवळ घेऊन ताठ उभे राहिले असता, दोन्ही गुडघे एकमेकांना चिकटतात, किंवा एकमेकांवर चढतात. या दोषाला नॉक्ड नी असं म्हणतात. पायातील या दोषामुळे जलद चालायला, धावायला त्रास होतो. सैन्यदलात, पोलीसदलात असा दोष असला तर निवड होऊ शकत नाही. असा दोष असला तर काही व्यायाम प्रकारांमुळे तो नक्की कमी होतो. झोपताना दोन्ही पाय ताठ करून, घोट्याजवळ पाय बांधून ठेवावेत. व्यायाम म्हणून रोज सकाळ-संध्याकाळ चालावे. चालताना पाय सरळ पुढे न टाकता क्रॉस टाकावे. क्रॉस म्हणजे डावा पाय उजव्या पायाच्या बाहेर टाकावा. मग उजवा पाय डाव्या पायाच्या बाहेर टाकावा. किंवा एका सरळ रेषेवर उभं राहून चालताना डावा पाय रेषेच्या उजव्या

बाजूस निदान सहा इंच व उजवा पाय रेषेच्या डाव्या बाजूस निदान सहा इंच जाणिवपूर्वक टाकत चालावे. सुरवातीस २०-२५ पावलांपासून सुरवात करून निदान २०० ते ४०० पावले सकाळी व सायंकाळी चालावे. १२ ते १८ या वयात हे व्यायाम केले तर नक्की फायदा होतो. दिवसातून दोनदा वज्रासनात बसावे.

बोड लेग्ज : (पाय फेंगडे असणे)

नॉक्ड नीच्या अगदी विरुद्ध प्रकारचा दोष असतो. यात दोन्ही गुडघे एकमेकास चिकटत नाहीत. दोन्ही पाय जवळ घेऊन उभे राहिल्यावर दोन्ही गुडघ्यात ४ ते ६ इंचाचे अंतर पडते. पाय थोडेसे बाहेरच्या बाजूला वाकलेले असतात. बरेचदा हा दोष नैसर्गिक असतो. यावर इलाज म्हणून झोपताना दोन्ही पाय ताठ ठेवून, गुडघ्याचे वर आणि गुडघ्याचे खाली मध्यम आकाराचे पट्टे घट्ट बांधावे. लहान वयात हा इलाज केला तर नक्की फायदा होतो. रोज सकाळ - संध्याकाळ व्यायाम म्हणून चालावे. सरळ रेषेवर चालताना डावा पाय डाव्या बाजूस ६ ते ८ इंच रेषेपासून लांब टाकत चालावे. तसेच उजवा पाय उजव्या बाजूला ६ ते ८ इंच लांब टाकत चालावे. २० ते २५ पावलांपासून सुरवात करून २०० ते ४०० पावले सकाळ - संध्याकाळ चालावे. याशिवाय वर सांगितलेले घोट्याचे, पोटरीचे व्यायाम नियमित करावेत. कमरेवर हात ठेवून, उभे राहून अथवा वाकून जमिनीवर हात टेकवून, दोन्ही पाय एका आड एक मागेपुढे करावेत. याला 'लेग्ज स्प्लिटिंग' असं म्हणतात. हळूहळू पाय जास्त मागेपुढे करावेत. साईडवेज चालावे. सरळ उभं राहून डावा पाय डाव्या बाजूला टाकावा. उजवा पाय त्यास आणून जोडावा. परत डावा पाय डाव्या बाजूला टाकावा... या पद्धतीने चालावे. नंतर उजवा पाय उजव्या बाजूस टाकावा. निदान १०० पावलं तरी दोन्ही बाजूस टाकून चालावे. शेवटी ५ ते ७ मिनिटे वज्रासन घालून बसावे.

पाठीला पोक असणे :

पाठीला पोक असणे किंवा पाठीच्या कण्याला आवश्यक तेवढा बाक नसणे, कणा सरळ असणे हा दोष बरेचदा जन्मत:च असतो. लहानपणी हा दोष लक्षात आला तर जास्त वेळ पोटावर, म्हणजे पालथे झोपावे. व्यायाम करताना एखाद्या बारला जास्त वेळ लोंबकळावे. २० ते ३० सेकंदापासून ५ ते ७ मिनिटे लोंबकळावे. एवढा वेळ सलग लोंबकाळता आले नाही तर मधे थोडी विश्रांती घ्यावी. जागेवरच उंच उड्या माराव्यात. उडी मारून हवेत असतानाच दोन्ही हात डोक्याचे वर ताणावेत. पाठीचा कणा ताठ असला म्हणजेच आवश्यक

बाक कण्यात नसला तर पाठीवर उताणे झोपावे. कमरेखाली २ते३ इंच जाडीची मऊ पांघरूणाची घडी घ्यावी. वळणे, वाकणे, ट्वीस्ट असे व्यायाम प्रकार डॉक्टरांच्या सल्ल्याने करावेत. वर सांगितल्याप्रमाणे लेग स्प्लिटिंग करावे. नियमित सूर्यनमस्कार घालावेत. हॉकी, फूटबॉल, खो खो इ. खेळ खेळावेत.

पिजन चेस्ट :

ज्याप्रमाणे पाठीला पोक असते, त्याप्रमाणे क्वचितच पुढून पाहिल्यास छातीच्या पिंजऱ्यात थोडा दोष असतो. छातीचे मधले हाड (स्टर्नम) प्रमाणापेक्षा थोडे जास्त पुढे आलेले असते व बरगड्या दाबल्या गेलेल्या असतात. हा दोष नैसर्गिक असतो. लहानपणीच हा दोष लक्षात आल्यास, लहानपणापासून नियमित प्राणायामाची सवय ठेवावी. छाती फुगवून श्वास घेणे व सोडणे हा व्यायाम उपयोगी होतो. समंत्रक सूर्यनमस्कार घालावेत. सूर्यनमस्कार घालताना जाणिवपूर्वक १, ३, ५ या आकड्यांना छाती भरून श्वास घ्यावा. २, ४ या आकड्यांना श्वास पूर्ण सोडावा. बारला लोंबकळावे. जोर काढण्याचा व्यायाम करावा. हॉकी, फूटबॉल, बास्केटबॉल यासारखे खेळ भरपूर खेळावेत. १२ - १३ वर्षांची मुलं झाल्यावर त्यांना वरील व्यायामाबरोबरच वजनांचे व्यायाम करायला द्यावेत. वजनांच्या व्यायामापैकी बेसिक व्यायाम जास्त करावेत. डेड लिफ्ट, स्कॅट, ब्रिदिंग स्कॅट हे व्यायाम प्रकार उपयोगी ठरतात. ब्रिदिंग स्कॅट म्हणजे वजन खांद्यावर घेऊन तीन वेळा छाती भरून श्वास घ्यायचा. श्वास सोडायचा. चवथ्या वेळी श्वास घेऊन खाली बसायचे. (बैठक मारायची) उठताना श्वास सोडायचा. या पद्धतीने ६ ते ८ वेळा ब्रिदिंग स्कॅट कराव्यात. स्ट्रेट आर्म पुलओव्हर, बेंट आर्म पुल ओव्हर हे व्यायाम खूप उपयोगी आहेत. या व्यायामप्रकारांनी बरगड्यांच्या पेटीला (रिब केज) चांगला व्यायाम होतो. छाती फुगायला, वाढायला, मोठी व्हायला खूप मदत होते. या व्यायामामुळे छातीच्या पिंजऱ्यातील दोष कमी व्हायला मदत होते. या बरोबर छातीच्या स्नायूंचे व्यायाम (पेक्टोरल मसल) सुरु करावेत. डिप्स, बेंच प्रेस हे व्यायाम खूप महत्त्वाचे आहेत. पण त्याच बरोबर डंबेल फ्लाईज, इनक्लाईड बेंच प्रेस, इनक्लाईड बेंच फ्लाईज इ. व्यायाम प्रकार करावेत. यामुळे छातीचे स्नायू (पेक्टोरल मसल) हळूहळू वाढून (साईज) बरगड्यांची पेटी (रिब केज) झाकली जाऊन कालांतराने छाती सामान्य माणसासारखी दिसते. (अॅस्थेटिक लूक छान होतो). हे वजनांचे व्यायाम दिवसाआड करावेत.

दोन्ही खांदे एका रेषेत समांतर नसणे :

समोरून पाहिले तर एक खांदा दुसऱ्या खांद्यापेक्षा खाली झुकलेला दिसतो. खाली झुकलेल्या खांद्यासाठी (डेल्टॉइड) जास्त व्यायाम करावे लागतात. उभं राहाताना, बसताना जाणिवपूर्वक तो खांदा वर उचलून धरावा. बरेच वेळा तो शारीरिक दोष नसून, उभे राहण्याची लकब, सवय असते. दोन्ही हातांचा वापर करून करायचे सर्व व्यायामप्रकार झाल्यावर खाली झुकलेल्या खांद्यासाठी डंबेल प्रेस, फ्रंट प्रेस, लॅटरल व रिअल डेल्टॉइडसाठी डंबेल रेजेस, जोडी फिरवणे, त्या हाताने डिप्स करणे इ. व्यायाम प्रकार करता येतात. सातत्याने बरेच दिवस हे सर्व व्यायाम केल्यास हा दोष नक्की कमी होतो.

वास्तविक प्रत्येक माणसाने उभे राहाताना ताठ (इरेक्ट) उभे राहावे. दोन्ही खांदे एका रेषेत व मागे ओढलेले, छाती पुढे काढलेली, पोट आत ओढलेले असावे. ही खरी उभं राहाण्याची शास्त्रशुद्ध पद्धत आहे. अलीकडे उभे राहाण्याच्या विचित्र पद्धती बघायला मिळतात. खांदा वाकडा करून उभे राहाणे, छाती आत घेऊन व पोट सैल सोडून, पुढे काढून उभे राहाणे, घोड्यासारखे एक पाय वाकडा करून दीडपायावर उभे राहणे अशा पद्धतीने उभे राहाण्यात रुबाब नसतो.

आपल्या शरीरातील पोटाचे व पाठीचे स्नायू तंबूच्या ताणासारखे असतात. तंबूला आधारासाठी मध्यभागी एक बांबू असतो. तंबूच्या चारी बाजूंना दोऱ्यांनी ताण देऊन जमिनीतील हूकला घट्ट बांधलेले असते, त्यामुळे कनात ताठ राहू शकते. जर एका बाजूची दोरी सैल झाली तर त्या तंबूचा आकार बिघडतो. त्या बाजूची कनात सैल पडते. त्याप्रमाणे पाठीच्या व पोटाच्या स्नायूंपैकी कुठलाही एक स्नायू सैल पडला तर शरीर बेढब (डीशेप) होते. पोटाचे स्नायू सोडून इतर सर्व स्नायू हाडाच्यावर झाकण (कव्हर) केल्यासारखे आहेत. त्या स्नायूंना लगेच आत हाडाचा आधार आहे. फक्त पोटाच्या स्नायूंच्या आत पोटाची मोठी पोकळी आहे. त्यांना हाडाचा आधार नाही. त्यांना टोन अप न केल्यास ते सैल (सॅक) पडतात, पोट सुटते. म्हणून पोटाच्या स्नायूंना नित्य व्यायाम करून त्याचा टोन टिकवावा लागतो. पोटाचे स्नायू कायम थोडे ताणाखाली (पुल्ड) असलेले चांगले. पोटाच्या स्नायूंसाठी विविध प्रकारचे व्यायाम आहेत. पण बेसिक दोन हालाचालींमुळे पोटाच्या स्नायूंना व्यायाम होतो. एक झोपलेल्या स्थितीतून उठून बसणे याला सिटअप्स म्हणतात. दुसरे म्हणजे झोपलेल्या स्थितीतून

किंवा लोंबकळलेल्या स्थितीतून पाय वर उचलणे (लेग रेजेस). पायांच्या विविध प्रकारच्या हालचाली करून पोटाच्या स्नायूंना उत्तम व्यायाम होतो. जमिनीवर झोपलेल्या स्थितीत एक आड एक पाय वर उचलणे व सावकाश खाली घेणे (लेग थ्रश). दोन्ही पाय गोल फिरविणे (लेग सर्कलिंग), झोपलेल्या स्थितीतून अर्धे उठणे (क्रंचेस) या सर्व व्यायामप्रकारांचा पोटाच्या स्नायूंना चांगला व्यायाम होतो.

गुडघे दुखी :

गुडघे दुखण्याची अनेक कारणे असतात. या कारणांपैकी आपला गुडघा अथवा गुडघे कोणत्या कारणामुळे दुखतात ते तपासण्या करून डॉक्टरांकडून समजून घ्यावे. डॉक्टरांनी सांगितलेले सर्व उपचार श्रद्धेने करावेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार फिजिओथेरपीस्टकडेही जावे. सर्व प्रकारचे व्यायामप्रकार शिकून घ्यावेत. गुडघेदुखीच्या आजारात नी - एक्सटेन्शनसारखा गुणकारी व्यायाम व्यायामशाळेत जाऊन केल्यास सोयीचे जाते. व्यायामशाळेत नी-एक्सटेन्शन मशिन असते. व्यायामशाळेत जाणे काही कारणाने सोयीचे नसेल तर घरच्या घरी हा व्यायाम करता येतो. एवढ्या उंचीच्या खुर्चीवर बसावे की, जिथे बसलं तर पाय जमिनीला टेकणार नाहीत. एका पिशवीत एक - दोन किलो वाळू भरावी. त्या पिशवीचे तोंड बंद करून पिशवी पावलावर बांधावी. पिशवीचे तोंड फार आवळून बांधू नये. वाळू इकडे-तिकडे सरकली पाहिजे. त्यामुळे पिशवी पायावर बांधताना वजन सर्व ठिकाणी विभागले जाईल. पिशवीत दगड न घालता वाळू घालण्याचे हेच महत्वाचे कारण आहे. दगड पायाला लागायची, टोचायची शक्यता असते. वाळूची पिशवी पावलावर बांधली की नंतर श्वास घेऊन पाय सावकाश गुडघ्यात ताठ करावा. पाय जमिनीला समांतर झाल्यानंतर एक सेकंद थांबून, श्वास सोडत पाय सावकाश खाली आणावा. ही क्रिया ८ ते १० वेळा करून झाल्यावर, एक मिनिट विश्रांती घ्यावी. परत ८ ते १० वेळा पायाची वर सांगितल्याप्रमाणे हालचाल करावी. हा व्यायाम सुरू केल्यावर सुरवातीला गुडघा थोडासा जास्त दुखेल. पण नियमित व्यायामामुळे दुखणं नक्कीच कमी होईल. महिन्यानंतर हा व्यायाम ४० ते ५० वेळा करायला हरकत नाही. पिशवीत भरलेल्या वाळूचे वजन कमी वाटू लागले तर वाळूचे वजन वाढवायला हरकत नाही.

गुडघ्यांसाठी आणखी एक गुणकारक व्यायाम प्रकार आहे. जमिनीवर पाय पसरुन बसावे. ताकद लावून गुडघे जमिनीवर दाबावेत, काही वेळ दाबतच राहावेत. वज्रासन घालता येत असल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घालावे.

एक पाय थोडा अधू (weak) असणे :

कधी कधी निसर्गत:च एक पाय अधू असू शकतो, अथवा अपघातानंतर पाय अधू होतो. वर्तमानपत्राच्या कागदावर उभं राहून, अधू पायाच्या बोटांनी कागद गोळा करायचा प्रयत्न करा. पायाचा अंगठा व बाजूच्या बोटांनी मिळून एखादा छोटासा दगड उचला, उचललेला दगड सोडा, परत उचला, परत सोडा... ही क्रिया बरेचदा करा. पायाने दगड उचलून, तो दगड लांब फेकायचा प्रयत्न करा. प्रयत्नांमुळे ही क्रिया नक्की जमेल, अवघड वाटणाऱ्या गोष्टी न कंटाळता, सततच्या प्रयत्नांनी साध्य होतात. पूर्वीच्या काळी गावात कुठे दरोडा पडल्यास गावचे रहिवासी दरोडेखोरांचा पाठलाग करायचे. स्वत:च्या बचावासाठी दरोडेखोर पळता पळता पायाने रहिवाशांवर दगड फेक करायचे. दरोडेखोरांना जर दगड पायाने उचलून फेकायला जमायचे, तर आपल्याला प्रयत्नांनी का नाही जमणार? प्रयत्नांनी नक्की जमेल. सुरवातीला खूप त्रास होईल, नको वाटेल, डोळ्यात पाणी येईल, कधीतरी चक्कर सुद्धा येईल. अशा वेळी थोडीशी विश्रांती घेऊन जिद्दीने, चिकाटीने परत व्यायामाला लागा. कालांतराने पायातील दोष, अधूपणा कमी कमी होऊन नाहीसा होईल. डोळ्यात आता आनंदाश्रू जमा होतील. या आनंदात देव भेटेल. नेटाने केलेला व्यायाम म्हणजेच यशाच्या प्राप्तीसाठी केलेली अवघड उपासना. उपासनेचं फळ मिळणारच ही श्रद्धा मात्र हवी. फार सुंदर, अर्थपूर्ण दोन वाक्य नित्य स्मरणात ठेवा.

'टू फिल टायर्ड इज नॉट टू बी टायर्ड'
'द मसल्स ग्रो ओन्ली व्हेन... यू फोर्स देम टू ग्रो.'

कधी कधी अती श्रमाने, ताणाने अंग दुखते - आंबते. हा ताण चालण्याचा, गड चढण्याचा, धावपळीचा. खूप मोठी सायकल रपेट केल्याचा अथवा अन्य कारणांनी आलेला असतो. अशा ताणामुळे दुसऱ्या दिवशी पाय दुखतात, भरून येतात, गुडघे, नडगी, चवडे, पोटऱ्या, मांड्या व कंबर दुखते. अती ताणामुळे दुखणे सहज स्वाभाविक आहे. रोजच्या रूटिनपेक्षा अधिक कष्ट, ताण पडला तर शरीर दुखणारच. दुसऱ्या दिवशी उठताना हा ताण चांगलाच जाणवतो. अशा वेळी ज्या दिवशी अधिक ताण पडला असेल, त्या दिवशी रात्री झोपण्यापूर्वी गरम पाण्याने शरीर शेकत शेकत आंघोळ करावी. आंघोळीपूर्वी तेलाने हलक्या हाताने शरीराला मसाज केला तर अधिक उत्तम. थोडा वेळ वज्रासनात बसावं, स्ट्रेचिंगचे व्यायाम करावे. फक्त गरम पाण्याने शरीर शेकण्यापेक्षा एक तपेली गरम पाणी घ्यावे. लगेच

एक तपेली गार पाणी घ्यावे. असे ८ ते १० वेळा केले तर झोप शांत लागेल. दुसऱ्या दिवशी उठताना शरीराला जास्त ताण न जाणविता, ताजेतवाने वाटेल. दुसऱ्या दिवशी ट्रेकिंग, सायकल चालविणे याचा दुसरा टप्पा असेल तर तो सहज पार करता येईल.

मॅरेथॉन शर्यत, सायकलिंग, लांब अंतर चालणे, पळणे, वारी करणे अशांसाठी वरील प्रयोग उपयोगी पडणारा आहे. विठूरायाच्या भेटींची ओढ मनात असणाऱ्या वारकरी मंडळींना श्रद्धेमुळे थकवा जाणवत नाही. विठूराया त्यांचे पाय चेपतो ही त्यांची श्रद्धा असते.

काही कारणाने गुडघा, घोटा दुखत असल्यास एखादे मलम (ointment) लावावे. हलक्या हाताने चोळावे. नी कॅप, अँक्लेट, क्रेप बँडेज बांधावे.

आत्तापर्यंत हात सोडून शरीराच्या इतर बऱ्याच अवयवांसाठी आवश्यक ते व्यायाम आपण बघितले. खांद्यापासून ते हाताच्या बोटांपर्यंतचे व्यायामही महत्त्वाचे आहेत. आपल्या शरीराचा प्रत्येक अवयव महत्त्वाचा आहे. त्या अवयवाच्या नैसर्गिक हालचाली महत्त्वाच्या आहेत. पण शरीराच्या अवयवांच्या हालचालीचे महत्त्व, तो अवयव दुखू लागला, निकामी झाला की मगच समजतं, पटतं. कुठल्याही कामासाठी सहजपणे हातांचा वापर करायला कधी कुणाला शिकवावे लागत नाही. कामासाठी सहजपणे हात पुढे येतो. कुठल्याही कामासाठी हाताची पकड फार महत्वाची आहे. अंगावरून वारं जाणं, पोलिओ, अर्धांगवायू, जन्मतःच हातात दोष असणे, हात अधू असणे, अपघातात हाताला मार लागणे या आणि या सारख्या काही कारणांमुळे हाताची नैसर्गिकरित्या होणारी हालचाल करण्यात अडथळा निर्माण होतो. बोटात पुरेशी ताकद नसणे, बोटांची पकड सैल असणे, मनगटात कमी जोर असणे, बोटांची, हाताची, मनगटाची हालचाल मोकळेपणाने न करता येणे, बोटे वाकडी असणे, बोटात, मनगटात ताठरपणा असणे, एका हाताच्या हालचालीसाठी दुसऱ्या हाताची मदत घ्यावी लागणे असे अनेक प्रकार असतात.

या व अशा प्रकारच्या सर्व कमतरतांसाठी अनेक प्रकारचे, घरच्या घरी करता येणारे, सोपे व हमखास गुणकारी असे व्यायाम प्रकार आहेत. सर्व सामान्य माणसाप्रमाणे, हाताच्या, बोटांच्या सर्व हालचाली करता याव्यात हे ध्येय डोळ्यांसमोर ठेवावे.

१. दोन्ही हातांनी नमस्कार करा. थंडी जाण्यासाठी जसे हात एकमेकांवर चोळतो, घासतो तसे घासा. सुरवातीला हालचाल सावकाश करा. नंतर हात एकमेकांवर थोडे जास्त दाबून चोळा. हळूहळू दाब, वेग व वेळ वाढवा. एक मिनिटांपासून सुरू करून तीन ते चार मिनिटांपर्यंत वेळ वाढवा.

२. दोन्ही हातांची बोटं एकमेकांत गुंतवा-अडकवा. तळहात, एकमेकांस चिटकवा.

आता थोडी ताकद लावून बोटे पूर्णपणे न सोडता, उजवा तळवा खाली व डावा तळवा वर करा. नंतर उजवा तळवा वर व डावा तळवा खाली करा. २० ते २५ वेळा हातांची अशी हालचाल करा.

३. दोन्ही हातांनी टाळ्या वाजवा. देवाची आरती करताना टाळ्या वाजवितो तशा टाळ्या वाजवायच्या नाहीत. नमस्कार केल्यावर जसे तळहात एकमेकांना चिकटतात तसे हात चिटकवून टाळ्या वाजवाव्यात. प्रथम हळूहळू सुरवात करून नंतर गती व वेळ वाढवून, जास्त ताकद लावून टाळ्या वाजवाव्यात. खांद्याच्या समांतर रेषेत हात ठेवून, हात जास्तीत जास्त एकमेकांपासून लांब नेऊन, जोरात जवळ आणून टाळ्या जोरजोरात वाजवाव्यात. २ ते ३ मिनिटे टाळ्यांचा व्यायाम करावा. या व्यायामामुळे हातातील ताकद वाढते, बोटं, मनगटं यातील हालचाल सहजपणे व्हायला मदत होते, शरीरातील उष्णता वाढते, उर्जा निर्माण होते.

व्यायामाला सुरवात करण्यापूर्वीचा वॉर्मिंग अपचा व्यायाम म्हणूनही याचा खूप उपयोग होतो.

४. हातांची बोटे आतल्या बाजूला वळवून एकमेकात गुंतवा. दोन्ही तळहात एकमेकांवर दाबा व सैल सोडा, म्हणजेच दाब कमी करा. १५ ते २० वेळा तरी हा व्यायाम करा.

५. दोन्ही हातांच्या मुठी वेगवेगळ्या मिटा. नंतर मुठी घट्ट आवळा, आवळतच रहा. मुठी सैल करा व बोटे पूर्ण सरळ करा. १५ ते २० वेळा ही हालचाल करा. काही दिवसांनी आवळलेल्या मुठी एक मिनिटापर्यंत तशाच घट्ट आवळून धरा. एक मिनिटानंतर मुठी सैल सोडा. परत मुठी एक मिनिट घट्ट आवळा, परत सैल सोडा. दोनदा करा तसेच अंगठा आत घेऊन त्यावर बोटे ठेऊन मुठी मिटा व वरील प्रमाणे करा.

६. दोन्ही हात एकमेकांना जोडून नमस्कार करा. जोडलेले हात छाती समोर धरा. डाव्या हाताने उजव्या हाताची बोटे बाहेरच्या बाजूला म्हणजेच उलट्या बाजूला जेवढी वाकविता येतील तेवढी वाकवा. ५ ते १० सेकंद बोटं वाकलेल्या स्थितीत ठेवा. बोटं परत नमस्काराच्या स्थितीत आणा, आणताना बोटं सैल सोडा. नंतर उजव्या हाताने डाव्या हाताची बोटं जोर देऊन बाहेरच्या बाजूस वाकवा. ५ ते १० सेकंद बोटं वाकलेल्या स्थितीत ठेवा. बोटं परत नमस्काराच्या स्थितीत आणा, आणताना बोटं सैल सोडा. अशी हालचाल ८ ते १० वेळा करा.

७. दोन्ही हात ताठ करून खांद्याच्या रेषेत ठेवा. डाव्या हाताने उजव्या हाताचा अंगठा व नंतर उजव्या हाताने डाव्या हाताचा अंगठा शरीराच्या बाजूला जेवढा वाकविता येईल

तेवढा वाकवा. ही हालचाल ८ ते १० वेळा करा.

८. दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत शरीराचे समोर ताठ धरा. दोन्ही हातांच्या मुठी मिटा व परत उघडा. मुठी मिटण्याची व उघडण्याची हालचाल जेवढी गतिमान करता येईल तेवढी करा. ही हालचाल करताना दरवेळी बोटं पूर्ण उघडली जाण्याची आवश्यकता आहे. अशी हालचाल २०-२५ वेळा तरी करा. नंतर मिटलेल्या मुठी घट्ट आवळून त्या स्थितीत ५-१० सेकंद थांबा. नंतर मुठी उघडा, बोटं सरळ करा. त्या स्थितीत थोडा वेळ थांबून मुठी मिटा. अशी हालचाल ५-१० वेळा करा.

९. दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत शरीराचे पुढे ताठ धरा. मुठी मिटा. मुठी मिटलेल्या स्थितीत ठेऊन प्रथम मुठी बाहेरच्या बाजूने आतील बाजूस गोल फिरवा. १० ते १५ वेळा ही हालचाल करा. नंतर मुठी आतल्या बाजूने बाहेरच्या बाजूस १० ते १५ वेळा फिरवा. हे करताना मुठी घट्ट मिटलेल्या ठेवणे गरजेचे आहे.

१०. दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत शरीराचे पुढे ताठ धरा. तळहात खाली करा. मुठी घट्ट मिटून प्रथम जेवढ्या खालच्या बाजूस दाबता येतील तेवढ्या दाबा. नंतर मुठी जेवढ्या वरच्या बाजूस वळविता येतील तेवढ्या वळवा. १० ते १५ वेळा ही हालचाल करा. मुठी खाली - वर वळवितानाची हालचाल फक्त मनगटात झाली पाहिजे.

११. दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत शरीराचे पुढे ताठ धरा. तळहात खाली करून मुठी मिटा. हात न हलवता, वाकविता, मुठी एकमेकांकडे आणायचा प्रयत्न करा. नंतर दोन्ही मुठी बाहेरच्या बाजूला वळवा. हालचाल फक्त मनगटात होणे आवश्यक आहे. मुठी आत बाहेर वळविण्याची हालचाल १० ते १५ वेळा करा.

९, १०, ११ या क्रमांकाचे तीनही व्यायामाप्रकार मुठी न वळविता, बोटे सरळ करून करायला हरकत नाही. तसेच हे व्यायाम करताना मुठीत एखादा गोल दगड, लोखंडी गोळा किंवा एक फूट लांबीचा लोखंडी बार धरा.

१२. डाव्या हाताच्या कोपरात ९० अंशाचा कोन होईल अशा पद्धतीने डावा हात वाकवा. डाव्या हाताचं कोपर बरगडीजवळ धरा. मूठ मिटा. नंतर उजव्या हाताने डाव्या हाताची मूठ धरून पिरगळायचा प्रयत्न करा. मूठ प्रथम बाहेर व नंतर आत पिरगळा. कोपर बरगडीपासून लांब जाऊ देऊ नका. कोपरातील कोन ९० अंशाचाच ठेवायचा प्रयत्न करा. सुरवातीला कमी ताकद लावा. हळूहळू ताकद वाढवा. नंतर डाव्या हाताने उजव्या हाताची मूठ अशीच पिरगळा. प्रत्येकी ५ ते ७ वेळा अशी हालचाल करा.

१३. डाव्या हातात वर्तमानपत्राचा एक कागद धरा. बोटांच्या सहाय्याने त्या कागदाचा

गोळा करा. तो गोळा मुठीत दाबून दाबून त्याची लहान गोळी करा. मग उजव्या हातात दुसरा कागद धरून, बोटांच्या सहाय्याने त्या कागदाचा गोळा करा. तो गोळा मुठीत दाबून दाबून त्याची लहान गोळी करा. दिवसातून दोन-चार वेळा हा व्यायाम करा. हा व्यायाम करत असताना बोटाच्या टोकापर्यंतची ताकद लावायचा प्रयत्न करा. सुरवातीला रबरी चेंडू घेऊन हाच व्यायाम करता येतो.

१४. गोळाफेक या क्रीडाप्रकारासाठी वापरतात तसा पण त्याहून कमी वजनाचा गोळा जमिनीवर ठेवा. एका हाताच्या अंगठ्याने व बोटांनी धरून तो गोळा उचला. परत खाली ठेवा. परत उचला - परत खाली ठेवा. ही हालचाल १० ते १५ वेळा करा. अशी हालचाल दुसऱ्या हातानेही करा. अखेरीस गोळा उचलल्यावर तो गोळा हातातून गळून पडेपर्यंत तो धरून ठेवा.

१५. व्यायामशाळेत छोटी छोटी वजने असतात. अडीच पौंड, पाच पौंड, साडेसात पौंडाच्या वजनांपैकी तुम्हाला झेपेल ते वजन घ्या. वजन शक्यतो सपाट असावे. वजनाला कंगोरे नसावेत. कारण कंगोरे असले तर वजन उचलताना कंगोऱ्यात बोटं अडकवून वजन उचलायला सोपं जातं. अंगठा व सर्व बोटे सरळ ठेवून एकाच हाताने ते वजन धरा. (पिंच ग्रिप). वजन उचला परत जमिनीवर ठेवा. वजनावरील पकड सैल करा. परत वजन उचला, ठेवा. अशी हालचाल दोन्ही हातांनी १० ते १२ वेळा करा. शेवटच्या वेळी वजन जास्त वेळ धरून ठेवा.

१६. वरील व्यायाम प्रकारात घेतलेले वजन तसेच जास्त वर उचला. उचललेले वजन हवेत खालच्या बाजूला सोडून द्या. सोडून दिलेले वजन जमिनीला टेकायच्या आत परत त्यावर पकड घ्या. परत वजन सोडा, परत वजनावर पकड घ्या. दोन्ही हातांनी हा व्यायाम करा. घरच्या घरी हा व्यायाम करायचा असल्यास वजनाच्या ऐवजी दगड घ्या. सुरवातीला हाताची ताकद कमी असल्यामुळे, हाताच्या स्नायूंवर आवश्यक असलेला ताबा नसल्यामुळे वजन नीट धरता येणार नाही. कदाचित वजनावर किंवा दगडावर हात आपटेल किंवा हात जास्त जोरात खाली जाऊन हातावर दगड आपटेल. थोडे दिवस हे सारं सहन करा. व्यायाम करतच रहा. या व्यायामाने बोटांची पकड (ग्रिप) खूप चांगली होते, पक्की होते, हाताच्या पकडीवर चांगला ताबा (कंट्रोल) येतो.

१७. डावा हात कोपरात साधारणपणे ९० अंशाचा कोन करून धरा. हाताची सर्व बोटे उघडा. सरळ ठेवा. उजवा हाताचा तळवा (तळहात) डाव्या हातांच्या बोटांवर ठेवा. आता डाव्या हाताची सरळ केलेली बोटं मिटायचा प्रयत्न करा. म्हणजेच डाव्या हाताच्या

बोटांची मूठ करा. मूठ मिटताना उजव्या हाताच्या तळव्याने या क्रियेला विरोध करा. विरोधामुळे बोटे सावकाश मिटतात. ही क्रिया ८ ते १० वेळा करा. नंतर उजव्या हाताची बोटे सरळ ठेवून डाव्या हाताच्या तळव्याने विरोध करून वरीलप्रमाणे हालचाल करा.

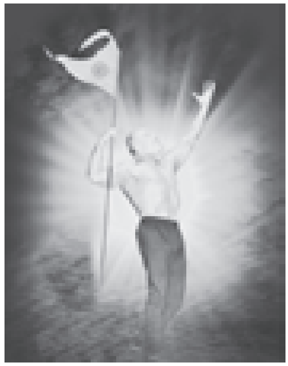
१८. छोटा गोल दगड घ्या. अधू असलेल्या हातात तो दगड धरून जोरात *दगड लांब* फेकायचा प्रयत्न करा. हात खांद्याच्या वर नेऊन दगड फेका. सुरवातीला २० ते २५ वेळा दगड फेका. हळूहळू ही संख्या वाढवत १०० पर्यंत न्या. दरवेळी दगड जास्तीत जास्त लांब फेकायचा प्रयत्न करा. यामुळे बोटे, उपबाहू दंड, खांदे, पाठीचे स्नायू, छातीचे स्नायू यांची ताकद वाढते. याबरोबरच या सर्व स्नायूंचे संतुलन (कोऑर्डिनेशन) सुधारायला मदत होते.

अशा प्रकारचे अनेक नवनवीन व्यायाम प्रकार गरजेनुसार करता येतात. *व्यायामासाठीची साधनं नाहीत म्हणून अडून बसू नका. दगड, वीट, गोळा, दांडू जे उपलब्ध असेल त्याच्या सहाय्याने व्यायाम करा. न दमता, न कंटाळता, नियमित व्यायाम करा. थकलात, दमलात, अंग दुखलं, थोडेसे लागले तरी व्यायाम करत रहा. व्यायामावर त्याच्या उपयोगांवर श्रद्धा ठेवा. यश नक्की मिळते.*

विशेष सूचना – गरजेनुसार वरील सर्व व्यायाम प्रकार दिवसातून दोन तीन वेळा करा.

To feel tired
is not to be
tired.

|| आठ ||



वेट लॉस (वजन कमी करणे)
वेट गेन (वजन वाढविणे)
वेट मॅनेजमेंट (वजन प्रमाणबध्द राखणे)

गेल्या काही वर्षात देशात, विशेष करून शहरात जाड माणसांचे (over weight) प्रमाण खूप वाढत आहे. वजन प्रमाणाबाहेर वाढण्याची कारणे अनेक आहेत. पूर्वीच्या लोकांच्या दैनंदिन जीवनाला शिस्त होती. नियमितपणा, काटेकोरपणा हे त्यांच्या जीवनशैलीचे वैशिष्ट्य होतं. नोकरी-व्यवसायातील कामाचे ठराविक तास, दोन वेळचा सात्विक, चौरस आहार, पुरेशी विश्रांती, रात्रीची आवश्यक असलेली झोप, रविवारची सुट्टी इ. गोष्टींवर त्यांचं नियंत्रण होतं. आहार - विहाराची शिस्त त्यांच्या तनामनाला होती. जगण्यासाठी जेवायचं का जेवण्यासाठी, जिभेचे चोचले पुरविण्यासाठी जगायचं हा विवेक त्यांच्याजवळ होता. त्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर ते आरोग्यसंपन्न होते. आनंदी, सुखी, समाधानी जीवन ते जगत होते.

अलीकडे बहुतेकांची जीवनशैली चुकीची आहे. पूर्वीच्या लोकांच्या चैनीच्या गोष्टी, आत्ताच्या पिढीसाठी गरजा होऊन बसल्या आहेत. आहार - विहार - विश्रांती - झोप इ. अत्यावश्यक गोष्टींना शिस्त नाही. पैसा हे जीवनाचं केंद्र झालं आहे. त्यापुढे शरीररुपी संपत्तीची किंमत समजेनाशी झाली आहे. कुटुंबप्रधान संस्कृती फारशी कुठे दिसत नाही. भोगवाद वाढला आहे. आत्मकेंद्री वृत्तीचा अतिरेक झाला आहे. फास्ट फूड, जंक फूड खाण्याचे प्रमाण खूप वाढले आहे. औद्योगिक प्रगतीमुळे शरीराला नैसर्गिकरित्या होणाऱ्या हालचालींचे, कष्टाचे प्रमाण घटले आहे. काम, झोप, खाणं इ. वेळांना शिस्त, नियमितपणा नाही. स्पर्धा, पैसा या मागे धावताना तो स्वत:ची, आपल्या कुटुंबाची, कर्तव्याची ओळख विसरून गेला आहे. ऐन चाळीशीत निवृत्तीच्या गप्पा सुरू झाल्या आहेत. माहिती, तंत्रज्ञान, कॉल सेंटर्स, बँका, विमा कंपन्या व इतर अनेक ठिकाणी बैठे काम, कामाच्या ठिकाणी पेयपान व पिझ्झा बर्गर इ. पदार्थांचे सेवन, स्कूटर, गाडी इ. वहानांचा अवाजवी वापर इ. अनेक गोष्टींमुळे जीवनशैली पूर्ण बदलून गेली आहे. ऑफिसमध्ये दिवसभर बसायचं व

घरी आल्यावर दमलो-थकलो या नावाखाली लोळून दूरदर्शनवरील नको त्या कार्यक्रमात करमणुक मानायची. करमणुकीला तोंडी लावणं म्हणून चहा, चिवडा, चकल्या, फरसाण यावर ताव मारायचा. चालणे, चढणे, उभे राहाणे, वळणे, वाकणे इ. शारीरिक नैसर्गिक हालाचालींची उणीव. ऑफिसमधील कामाच्या ताणांमुळे घरी परत येताना जेवणासाठी पार्सल घेऊन यायचं. नाहीतर घरबसल्या डायल पिझ्झा सेवेला, ऐदीपणा वाढवायला असतो. अशा चटपटीत खाण्याची चटक लागते, वाढते, घरगुती गोष्टी आवडेनाशा होतात. हातात नको इतका पैसा असल्यामुळे पैसा फेकण्यासाठी कष्ट पडत नाही. पालकांच्या सवयी मुलांनाही जडतात. तेलकट, तळकट, गोड, मसालेदार पदार्थ व सॉफ्ट ड्रिंक्सचे अती सेवन इ. अनावश्यक गोष्टींच्या सेवनामुळे जेवण जात नाही. मी खूप कमी खातो अशी मनाची समजूत होते. शरीराला आवश्यक नसलेल्या गोष्टी खाण्याचा अतिरेक झाला की शरीरातील चरबीचं प्रमाण वाढतं. आपल्या शरीरात मुख्यत: पोट, कंबर, मांड्या, हिप्स या ठिकाणी चरबीचे थर साठत जातात. चुकीच्या आहार-विहारामुळे वजन वाढायला लागलं की सुरवातीस त्या व्यक्तीला आपलं वजन वाढतंय असं जाणवतंच नाही. वाढते वजन वेळीच आवरायला पाहिजे ही जाणीव फार उशिरा होते. पण आळस काही उपाय करू देत नाही. वेळ होत नाही या नावाखाली स्वत:सकट सगळ्यांची फसवणूक करण्याची सवय जडते. घरची मंडळी, नातेवाईक, मित्र म्हणतात की तुझी तब्बेत चांगलीच सुधारत्येय. खरं म्हणजे ही तब्बेत सुधारलेली नसते तर बिघडलेली असते. हे सारं कळतं पण वळत नाही. वाईट सवयीचे आम्ही गुलाम बनतो. आणि चरबीचे थर साठणे, वजन वाढणे, शैथिल्य वाढणे हे प्रकार चालूच राहातात. वाढत्या वजनाची सवय होऊन जाते. अगदी अंगाशी येईपर्यंत चुकीच्या सवयी, चुकीची जीवनशैली बदलायचा निश्चय व त्यानुसार कृती होत नाही. पोट, हिप्स खूप मोठे झालेले असतात. जुने कपडे अंगात शिरत नाहीत. पुढे वाकताना पोट आड येते. थोडेसे चालले, धावपळ - दगदग झाली की दम लागतो, धाप लागते. अनेक प्रकारच्या तक्रारी सुरु होतात. चिडचिड होते. निरुत्साह वाढतो. वर्षानुवर्षे वाढत गेलेले वजन जादूची कांडी फिरविल्यासारखं कमी व्हावं असं वाटतं. त्यासाठी चुकीच्या पद्धतींच्या आहारी माणूस जातो. तोट्यांचा धनी होतो. मधुमेह, रक्तदाब इ. रोग शरीरात ठाण मांडून बसतात. 'शक्ती नसता विटंबना' या विचारांचा प्रत्यय येतो. तरुणपणी शरीर-मन थकून जातं.

बऱ्याचशा आजारांचं, विकारांचं मूळ वाढलेलं वजन व व्यायामाचा अभाव हे असतं. या गोष्टींकडे केलेलं दुर्लक्ष फार महागात पडतं. व्यायामाच्या बाबतीत सामान्य लोकांच्या

अत्यंत चुकीच्या कल्पना असतात. तसेच स्वत:च्या खाण्या-पिण्याच्या बाबतीत दुर्लक्ष असतं. मी फार कमी खातो, पानावर बसून जेवण जात नाही, इच्छाच होत नाही असं म्हणण्याची सवय जडते. याची कारणं शोधण्याचे कष्ट आपण घेत नाही. दिवसभर येता - जाता डबे उचकून काहीतरी तोंडात टाकण्याची सवय अती घातक असते. दिवसातून ५ - ७ वेळा चहा - कॉफी घेण्याची सवय प्रकृतीला अपायकारक असते. पानावर बसून चौरस आहार घेणे ही सवय सगळ्यात चांगली. अलीकडे जेवणात रोजच बदल लागतात. चटक - मटक खायला आवडतं. अनावश्यक कॅलरी पोटात जातात. त्या मानाने शारीरिक हालचाली, कष्ट अत्यंत मर्यादित असतात. या सर्व चुकीच्या सवयींमुळे वजन वाढत जातं. आणि हितचिंतक मंडळी व्यायामाचा सल्ला देतात. अशा वेळी आपण मनाची समजूत करून घेतो की मी रोज फिरतो म्हणजे मला व्यायाम होतोच. कामासाठी तर सारखेच फिरावं लागतं. त्या फिरण्यानेच मी दमतो. मग निराळ्या व्यायामाची गरज काय? आणि त्या व्यायामासाठी वेळ कुठून आणू? खरं म्हणजे वाढलेलं वजन कमी करण्यासाठी प्रबळ इच्छाशक्ती लागते. व्यायामातज्ञ मार्गदर्शकावर श्रद्धा लागते. नियमित व्यायामाबरोबर खाण्या-पिण्यावर अत्यंत ताबा लागतो.

एकाग्र मनानं केलेला नियमित व्यायाम शरीराला उपकारक असतो. ऑफिसला जाताना चालत जाणे ही शारीरिक हालचाल नक्की आहे. पण तेव्हा मन ऑफिसला वेळेवर पोचायला हवे, अशा विचारात गर्क असते. व्यायाम करताना मन व्यायामावर एकाग्र असते. काम व व्यायाम यात फरक आहे. मन एकाग्र न करता केलेला व्यायाम म्हणजे हमाली असते. कामासाठी करावी लागणारी धावपळ, चालणे, पळापळ या व्यतिरिक्त रोज निदान पाऊण ते एक तास नियमित व्यायाम हवा. रोज व्यायामाची एक गोळी घेतली तर बाकीच्या औषधांच्या गोळ्या लागणार नाहीत. कुठल्याही कामाचा ताण वाटणार नाही. शरीर व मन ताणरहित, उत्साही राहील. भूक, झोप चांगली लागेल, दोन्हीवर मनाचं नियंत्रण राहील. नियमित, श्रद्धेनं, एकाग्र मनानं व्यायाम केल्याशिवाय त्यापासून होणारे फायदे कसे लक्षात येणार? खरंच व्यायाम हे अमृत आहे. *या अमृताचं सेवन, प्रत्येकाने रोज केलंच पाहिजे. म्हणजे आपलं जीवन अमृतमय होऊन जाईल.*

एका डॉक्टरांनी संशोधनातून काढलेल्या निष्कर्षांचा आवर्जून उल्लेख करावासा वाटतो. त्या डॉक्टरांचा चरबी साठण्याच्या जागांचा विशेष अभ्यास होता. काही माणसांच्या पोट व कंबर या अवयवांवर चरबी जास्त साठते. अशांना 'ॲपल' सारखं लठ्ठ म्हणतात. काही माणसांच्या हिप्स, मांड्या व कंबरेवर जास्त चरबी साठते. त्यांना पेर अथवा पेरू सारखे

लठ्ठ म्हणतात. त्यांच्या अभ्यासानुसार ॲपल सारखा लठ्ठपणा अधिक धोकादायक असतो. अशा लठ्ठपणात हार्ट ॲटकचे प्रमाण अधिक असते. बरेचदा पुरुषांच्यात असा लठ्ठपणा असतो. स्त्रियांच्यात पेरूसारखा लठ्ठपणा जास्त प्रमाणात असतो. त्यामुळे हार्टॲटकचं प्रमाण स्त्रियांच्यात कमी असतं. एकंदरीत कुठल्याही प्रकारचा लठ्ठपणा वाईटच. लठ्ठपणाचे त्रास अनेक आहेत. लठ्ठपणा जायला वेळ लागतो.

लठ्ठपणा कमी होण्यासाठी मी योगासनं करतो, सवडीनुसार दोन किलो मीटर चालतो, खूप कमी खातो. या व अशा उपायांनी कधी फायदा होत नाही. योगासनांनी जर वजन कमी होत नसेल तर निराळा व्यायाम करणं आवश्यक आहे. दोन किलो मीटर चालणं वजन आणखी न वाढायला कदाचित पुरेसं असेल. पण वाढलेलं वजन कमी करण्यासाठी एका तासात चार ते पाच किलोमीटर अंतर चालायला हवं.

अलीकडे जाहिरात माध्यमांमुळे एरोबिक्सच्या व्यायामाला अवाजवी महत्त्व आलं आहे. एरोबिक्स हा एक चांगला व्यायाम प्रकार आहे हे नक्की. पण जाहिरातींमुळे सर्वसामान्यांना असं वाटतं की वजन कमी करण्यासाठी एरोबिक्सचा व्यायाम आवश्यक आहे. एरोबिक्स म्हणजे केवळ एरोबिक्स डान्स नाही. चालणे, पळणे, जॉगिंग, सायकलिंग, पोहणे, स्किईंग, वळणे, वाकणे, उड्या मारणे, जागेवर पळणे, सूर्यनमस्कार घालणे, वेट ट्रेनिंग म्हणजे वजनांच्या सहाय्याने व्यायाम करणे यासारखे सर्व व्यायामप्रकार एरोबिक्स व्यायाम होऊ शकतात.

एरोबिक्स व ॲनारोबिक असे व्यायामाचे दोन प्रकार आहेत. सर्व प्रकारच्या हालचालींना प्राणवायू लागतो. आपल्या शरीरात म्हणजे रक्तात प्राणवायू असतोच. तो असलेला प्राणवायू वापरून जी शरीराची हालचाल होते ती हालचाल ॲनारोबिक हालचाल होय. अशी हालचाल आपण फार कमी वेळ म्हणजे ८ ते १० सेकंद करू शकतो. त्यापेक्षा जास्त वेळ जी हालचाल होते ती एरोबिक होय. एरोबिक म्हणजे विथ एअर, म्हणजे नवीन श्वास घेऊन फुफ्फुसात प्राणवायू वेगळा होऊन, तो रक्तात मिसळून, ते रक्त हालचाल होणाऱ्या भागाकडे (working muscles) जाते, त्यामुळे होणारी हालचाल एरोबिक हालचाल होय. म्हणजे अगदी थोडा वेळ (काही सेकंद) होणारी हालचाल ॲनारोबिक असते. आणि खूप काळपर्यंत चालणारी हालचाल एरोबिक असते.

बऱ्याचशा एरोबिक क्लासेसमध्ये किंवा हेल्थ क्लबमध्ये जे एरोबिक चालते ते एरोबिक म्हणजे कानठळ्या बसणाऱ्या संगीताच्या ठेक्यावर, शरीराला अत्यंत घट्ट बसणारे कपडे घालून अनेक प्रकारच्या लयबद्ध (?) केलेल्या हालचाली होत. यालाच एरोबिक डान्स म्हणायचे. या डान्ससाठी ठराविक प्रकारचे कपडे, बूट लागतात. चारी बाजूंनी फूल

साईजचे आरसे लागतात. साध्या जमिनीवर हा डान्स करता येत नाही. त्यासाठी लाकडी फ्लोअरिंग लागतं. सर्व लोकांना हा डान्स जमत नाही, आवडत नाही. कारण संगीताची कटकट वाटते, इतके तंग कपडे आवडत नाहीत, घालणं जमत नाही. या डान्ससाठी आकारले जाणारे शुल्क परवडत नाही. एरोबिक्स डान्समुळे वाढलेले वजन चटकन कमी होते असा गैरसमज आहे. व्यायामाच्या शास्त्रानुसार खूप जाड लोकांनी, पूर्वी व्यायाम न केलेल्या लोकांनी एरोबिक्सचा व्यायाम करू नये. *आपलं शरीर आधी चालणं, पळणं, वाकणं, वळणे, सूर्यनमस्कार इ. व्यायाम प्रकारांनी ताब्यात आणावं. शरारीची लवचिकता, दम, चापल्य चांगल्याप्रकारे वाढल्यावर मग एरोबिक डान्सकडे वळावं. एरोबिक डान्समध्ये सतत 'टॅपिंग' आहे.* लठ्ठ माणसांनी टॅपिंग केलं तर बरेचदा घोटा, गुडघा, कंबर या ठिकाणी दुखापत होण्याची दाट शक्यता असते. स्वत:चं शरीर एरोबिक डान्ससाठी फिट करावं व नंतर एरोबिक या व्यायामप्रकाराकडे वळावं. सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट अशी की एरोबिकसाठी आकारलं जाणारं शुल्क बऱ्याच जणांच्या मनाला व खिशाला परवडणारं नसतं. तर कधी कधी एरोबिकच्या क्लासला रोज ठराविक वेळी जाण्याचं बंधन जाचक वाटतं. अशा वेळी वजन कमी करू इच्छिणाऱ्यांसाठी अगदी साधे, सोपे, आपल्या सोयीच्या वेळांनुसार पण नियमित करता येणारे व्यायाम प्रकार बघू या.

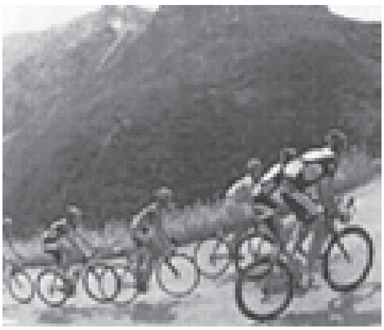
१) जलद चालणे : (**Brisk Walking**)

चालण्याची सवय लहानपणापासून प्रत्येकाला असते. पण व्यायाम म्हणून चालण्याची शिस्त लावून घ्यावी लागते. वजन कमी होण्याच्या उद्देश्याने चालण्याचा व्यायाम करणाऱ्यांनी सुरवातीला मोकळ्या हवेत, आपल्या सोयीच्या वेळेनुसार रोज ३० ते ४० मिनिटे चालावे. *''गप्पा मारत, रमत गमत चालणे अपेक्षित नाही. व्यायामाचा हेतू मनात ठेवून, एकाग्र मनाने जेवढे जलद चालणे शक्य आहे तेवढे चालावे.''* मोकळं मैदान, आपण राहतो ती सोसायटी, अथवा Walking track अशा ठिकाणी चालावं. सुरवातीला १० ते १५ दिवस चालण्याचा वेग खूप ठेवू नये. त्यानंतर १० ते १५ दिवसांनी हळूहळू चालण्याचा वेग व वेळ वाढवावा. महिन्याच्या आत एक तास वेगाने चालणे सहज शक्य होते. *सवयीने रोज दोन तास चालणे वजन कमी होण्यासाठी अत्यावश्यक आहे. सुरवातीचे एक तास चालणे आणखी वजन न वाढविण्यासाठी उपयोगी ठरते. त्यानंतरचे एक तास जलद चालणे वजन कमी करण्यासाठी उपयोगी पडते.* सलग दोन तास चालणे वेळेअभावी शक्य नसले तर सकाळी एक तास व संध्याकाळी एक तास चालावे. ३० ते ६० या वयोगटातील

स्त्री-पुरुषांनी दोन तासांपर्यंत चालायला काहीही हरकत नाही. ज्येष्ठ नागरिकांनी सावकाश चालावे. हळूहळू वेग व वेळ वाढवावा. सर्वांनीच नियमितपणे चालण्याची तना-मनाला सवय लागल्यानंतर दर ५०० मीटर चालल्यानंतर अंदाजे १०० मीटर सावकाश धावावे. बदल म्हणून चालणे, पळणे उत्साहवर्धक वाटते. वेगाने चालताना पायाबरोबर दोन्ही हातांचीही पूर्ण हालचाल होऊ द्यावी.

२) सायकल चालविणे :

बऱ्याच जणांनी शालेय-महाविद्यालयीन जीवनात सायकल चालविलेली असते. नंतर त्यांची सवय जाते. व्यायाम म्हणून सायकल चालविण्यासाठी शक्यतो साधी सायकल घ्यावी, सुरवातीला २० ते ३० मिनिटे, मध्यम गतीने सायकल चालवावी. सवय नसल्यामुळे व चढ - उताराचा रस्ता असेल तर सुरवातीला दम लागतो. पाय दुखतात. दम लागण्याचं प्रमाण जास्त असेल तर थोडा वेळ थांबावे. सर्वसाधारणपणे पाच मिनिटात १किलोमीटर हा वेग ठेवावा. सुरवातीला वेग याहून कमी ठेवला तरी हरकत नाही. आपल्या प्रकृतीनुसार वेग व वेळ



ठरवावी. महिन्याभरात हळूहळू वेग व वेळ वाढवावा. महिन्यात एक तासापर्यंत वेळ वाढविता येतो. सवयीने महिन्यानंतर दीड तास सायकल चालविणे शक्य होईल. सकाळची वेळ अधिक उत्साहवर्धक असते. रस्तेही मोकळे असतात. त्यामुळे अडथळ्यांशिवाय एका वेगात, एका लयीत सायकल चालविण्याचा आनंद मिळतो.

जलद चालणे, सायकल चालविणे या दोन्ही व्यायामप्रकारांसाठी टी-शर्ट, हाफ पँट, ट्रॅक सूट, जॉगिंग सूट व चांगले स्पोर्टस् शूज वापरावेत. चांगले कपडे व बूट यामुळे उत्साहवर्धक वातावरण तयार होते. अर्थात या दोन्ही गोष्टींना अवास्तव महत्त्व देऊ नये.

३) टेकडी चढणे :

चालण्यापेक्षा चढण्याचा व्यायाम निराळा आहे. घराच्या जवळपास टेकडी असली तर टेकडी चढण्याचा व्यायाम उत्तम आहे. सुरवातीला टेकडी चढायला व उतरायला किती वेळ लागतो याचा अंदाज घ्यावा. काही दिवसांनी एकदाच टेकडी चढण्या-उतरण्याचा व्यायाम

पुरेसा होत नाही. सवयीने एका तासात जेवढे वेळा टेकडी चढता-उतरता येईल तेवढे वेळा चढावी - उतरावी. टेकडी चढून गेल्यावर पठारावर थोडे चालावे. वॉर्मिग अपसारखे काही व्यायाम करावे. नंतर टेकडी उतरावी. आपल्या गरजेनुसार टेकडी चढण्या-उतरण्याचा वेग व वेळ वाढवावा.

४) चालणे + व्यायाम :

३० ते ४५ मिनिटे जलद चालावे. नंतर ४० मिनिटे वळणे, वाकणे, उड्या मारणे, जागेवर पळणे व वॉर्मिंग अपचे काही व्यायामप्रकार करावेत. पोटाचे व्यायाम केले तरी हरकत नाही. यामुळे सर्वांगाला सुंदर व्यायाम होतो. आपला स्टॅमिना वाढायला मदत होते. चपळता व लवचिकता येते. वजन कमी करायला खूप उपयोग होतो.

५) घरच्या घरी व्यायाम :

घराबाहेर जाणे काही कारणांमुळे शक्य नसले तर घरच्या घरी नियमितपणे व्यायाम करण्याचाही खूप उपयोग होतो. यासाठी नियमितपणा व चिकाटी हवी. बरेचदा घरात व्यायाम न करण्यासाठी रोज नवं कारण मिळण्याची शक्यता असते. मनाचा निग्रह असला तर घरी व्यायाम नियमित होतो. घरी करण्याचे व्यायाम एखाद्या व्यायाम तज्ज्ञाकडून शिकून घ्यावेत. दूरदर्शनवर व्यायामाचे कार्यक्रम असतात. त्यावरून अथवा व्यायामाच्या पुस्तकांवरून घरी व्यायाम करायला हरकत नाही. बरेच जणांना बाहेर जाण्यापेक्षा घरच्या घरी व्यायाम करणे सोयीचे वाटते.

६) सूर्यनमस्कार :

घरच्या घरी नियमितपणे करण्याचा सर्वांगसुंदर व्यायाम म्हणजे सूर्यनमस्कार. शास्त्रशुद्ध-समंत्रक सूर्यनमस्कार तज्ज्ञाकडून शिकून घ्यावा. वजन कमी करण्यासाठी सुरवातीला अर्धा तास फ्रीहँन्ड व्यायाम करावे. नंतर सूर्यनमस्कार घालावेत. सुरवातीला ८ ते १० सूर्यनमस्कार घालावेत. महिन्यानंतर ४० ते ५० सूर्यनमस्कारांपर्यंत पोचता येतं. दोन-अडीच महिन्यांनी १०० ते १०८ सूर्यनमस्कार घालता येतात. अंदाजे वीस सेकंदात एक सूर्यनमस्कार होतो. ४० मिनिटात १०० सूर्यनमस्कार घालता येतात. दम लागला तर मधे थोडी विश्रांती घ्यावी. वजन कमी करण्यासाठी नियमित सूर्यनमस्कार

घालण्याचा खूप उपयोग होतो.

७) कधी कधी शरीराला एकाच प्रकारच्या व्यायामाची सवय होते. तर कधी कधी एकाच प्रकारचा व्यायाम करायचा कंटाळा येतो. व्यायाम प्रकारात विविधता आली तर उत्साह येतो. अशा वेळी सूर्यनमस्काराच्या नवीन पद्धतींचा अवलंब करावा. १३ सूर्यनमस्कारांचं एक आवर्तन झाल्यावर एक 'सूर्यदेव' नमस्कार घालावा. परत *१३ सूर्यनमस्कार घालावेत. परत एक 'सूर्यदेव' नमस्कार घालावा. सलग २ ते ३ 'सूर्यदेव' नमस्कार घालावेत.* आपल्या आवडीनुसार सूर्यनमस्काराचे पर्याय निवडावेत. बदलाचाही उपयोग नक्की होतो.

८) आठवड्यातील २-३ दिवस घराबाहेर चालणे, चढणे, सायकल चालविणे अशा प्रकारचे व्यायाम करावेत. २-३ दिवस घरी व्यायाम करावे. रविवारी बदल म्हणून पोहणे, पळणे यासारखा व्यायाम करावा. शक्य असल्यास तीन दिवस व्यायामशाळेत जाऊन वजनांचे व्यायाम करावे. वजनांच्या व्यायामाची मजा निराळी असते. वेट ट्रेनिंगचे व्यायाम केल्यामुळे, ज्या स्नायूंना आपण व्यायाम करतो, त्या स्नायूंकडे नैसर्गिकपणे जास्त रक्तपुरवठा होतो. आणि ते स्नायू किंवा शरीराचा तो भाग थोडा जास्त मोठा होतो, सुजल्यासारखा दिसतो. याला वेट - ट्रेनिंगच्या शास्त्रीय भाषेत 'पंप' असं म्हणतात. तुझी बॉडी मस्त पंप झाली आहे, अशा प्रकारची वाक्य जिममध्ये नेहमी ऐकायला मिळतात. वेट ट्रेनिंगचे व्यायाम करणाऱ्या प्रत्येकाला पंपचा फिल, अनुभव येतो. दंड, खांदे, मांड्या, छातीचे स्नायू पंप झाल्यावर भरदार, घट्ट, टणक झाल्याचा जो अनुभव येतो तो अनुभव खऱ्या व्यायामप्रेमींना स्वर्गीय आनंद देणारा असतो. वेट ट्रेनिंगचे व्यायाम स्वत: केल्याशिवाय त्याची मजा, आनंद, नशा समजू शकणार नाही.

वेट ट्रेनिंगच्या व्यायामाची आवड व सवय झाल्यावर आठवड्यातून एकदा-दोनदा त्याचे 'सर्किट ट्रेनिंग' करायला हरकत नाही. *''वेट ट्रेनिंगचे व्यायाम सेटमध्ये करण्याची पद्धत आहे. वेगवेगळे चार - पाच प्रकारचे व्यायामाप्रकार विश्रांती न घेता, एका पाठोपाठ एक करणे म्हणजे सर्किट ट्रेनिंग.''* दंडासाठी ठराविक वजन घेऊन त्याची सहा, दहा, पंधरा आवर्तनं करायची. अशा पद्धतीला एक सेट असं म्हणतात. असा एक सेट करून झाल्यावर एखाद्या मिनिटाची विश्रांती घेऊन परत एक किंवा अधिक सेटस् करायचे. एका स्नायूसाठी

असे सेटस् करून झाल्यावर दुसऱ्या स्नायूसाठी व्यायाम करताना, वरच्या पद्धतीनुसार सेटस् करायचे. वेगवेगळे चार - पाच व्यायामप्रकार वेगवेगळ्या स्नायूंना एका पाठोपाठ एक विश्रांती न घेता करणं म्हणजे सर्किट ट्रेनिंग. हळूहळू दहा-पंधरा व्यायामप्रकार एका पाठोपाठ एक करायला हरकत नाही. *''याप्रमाणे एक सर्किट पूर्ण झाल्यावर दोन - तीन मिनिटे विश्रांती घेऊन परत एक सर्किट अशी दोन - तीन सर्किटस् करायला हरकत नाही. चार - पाच वजनांचे प्रकार करून झाल्यावर न थांबता ३ ते ५ सूर्यनमस्कार घालावेत. परत चार-पाच वजनांचे व्यायाम प्रकार करून झाल्यावर न थांबता ३ ते ५ सूर्यनमस्कार घालावेत. परत चार-पाच वजनांचे व्यायाम प्रकार करावेत. शेवटी दहा सूर्यनमस्कार घालावेत. अशा जायंट सेटनंतर व्यायामाचा खरा आनंद मिळतो.''* अर्थात तीन -चार महिने नियमित व्यायाम केल्यानंतरच जायंट सेट केल्याचा आनंद अनुभवावा.

नियमित व्यायाम सुरू केल्यानंतर व्यायामाच्या बरोबरीने आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट प्रकर्षाने लक्षात घ्यायला हवी. नुसत्या नियमित व्यायामाने वजन कमी होणे अवघड असते. व्यायामाबरोबरच आहारावर नियंत्रण ठेवणे अत्यंत गरजेचे असते. आहारतज्ज्ञाकडून त्यासंबंधीची माहिती करून घ्यावी. अलीकडे वर्तमानपत्र, साप्ताहिकं, मासिकं, विशेषांक यातून आहाराविषयी सल्ला मिळतो. त्यानुसार आपला आहार ठरवावा. व्यायाम व आहार यांच्या योग्य संयोगातून वजन कमी करण्यासाठी नक्कीच मदत होईल. साखर, तूप, तेल यांचं प्रमाण कमी असावं. सात्त्विक, चौरस आहारावर भर द्यावा. आपल्या उंचीच्या इंचाइतके किलो वजन असावे. हाडपेर रूंद असल्यास ५ ते १० टक्के जास्त चालेल.

आपले ध्येय (Goal) निश्चित करा व ते साध्य होईपर्यंत थांबू नका. *"Set the goal and stop not till you achieve it. आपलं ध्येय साध्य झाल्या-नंतरही व्यायाम करतच रहा. व्यायाम ही जीवनप्रणाली होऊ द्या.''*

वजन वाढविणे :

वजन व चरबी आवश्यकतेपेक्षा अधिक असणाऱ्या माणसांचं प्रमाण शहरात खूप जास्त आहे. एका संशोधनानुसार लठ्ठ माणसांचं प्रमाण ४५% आहे. हे चित्र भयानक आहे. दुसऱ्या एका पाहणीत शहरातील मध्यमवर्गीय व उच्चमध्यमवर्गीय गटात लठ्ठ माणसांचे प्रमाण ७०% आहे. याची कारणं व त्यावरील इलाज आपण पाहिले. आपल्या शरीराची प्रवृत्ती, कल (Body tendency) काय आहे हे समजून घ्यावे. शरीराचा बी. एम्. आर

(B.M.R.) (बेसल नेटाबॉलिक रेट) काय आहे ते जाणून घ्यावे.

वजन वाढविणे हे वजन कमी करण्यापेक्षा जास्त अवघड आहे. वजन वाढविण्यासाठी खूप मेहनत घ्यावी लागते, खूप वेळ लागतो. कधी कधी कमी वजन असलेले लोकं कालांतराने जाड होतात. याला आधुनिक जीवनप्रणाली, आहाराच्या चुकीच्या पद्धती कारणीभूत असतात. जास्त वजन असलेला, लठ्ठ माणूस अचानक एकदम बारीक, हाडकुळा झाला असं क्वचित बघायला मिळतं. एखाद्या दुर्धर आजारानंतर अथवा पचनशक्तीत अडथळा निर्माण झाला तरच जाड माणसं लुकडी झालेली दिसतात. जी माणसं सुरवातीपासून लुकडी, कमी वजनाची असतात, त्यांना वजन वाढविणे हा फार मोठा प्रश्न असतो. ते जे अन्न खातात त्यापैकी अत्यंत अल्पभाग शरीर घेते (Absorb) व बाकी सर्व भाग शरीर बाहेर टाकते (Waste) अशा लोकांनी कितीही खाल्लं तरी त्याचा शरीरावर काहीही परिणाम होत नाही. वजन वाढत नाही. अशी माणसं जास्त काटक, चपळ (Active) असतात. जेवण अंगावर आलं, आता काहीही करवत नाही असं सहसा त्यांच्या बाबतीत घडत नाही. या उलट लठ्ठ माणसांनी थोडं जरी जास्त खाल्लं तरी ती माणसं सुस्तावतात.

प्रदीर्घ अनुभवाअंती एक गोष्ट लक्षात आली की वजन वाढविण्याच्या हव्यासापोटी लुकडी माणसं कोणीही काहीही सांगितलं तरी त्या त्या गोष्टी करायला तयात असतात. कोणी सांगतं खूप अंडी खाल्ली तर हमखास वजन वाढतं. दुसरा सांगतो अरे अंडं नुसतं खाण्यापेक्षा एक अंड, दोन चमचे मध, दोन चमचे ब्रँडी दूधात घालून घे. वजन वाढविण्यासाठी फायदा होईल. कुठेतरी कधीतरी वाचलेलं आठवतं की वजन वाढायला केळी फार चांगली. या सल्ल्यानुसार कृती केली आणि या उपायांनी वजन वाढलं तरी वजन चरबीचं (Fat) असतं. चरबीमुळे वाढलेल्या वजनाची शरीराला काहीही आवश्यकता नसते. शरीरातील स्नायूंचा आकार वाढून (Muscle Mass) जर वजन वाढलं (Muscular gain) तरच ते उपकारक म्हणजे योग्य असतं. कारण त्यामुळे शरीराची ताकद, दम आपोआप वाढतो. आपल्या शरीरातील मोठ्या स्नायूत जास्त ताकद असते तर लहान स्नायूत त्या मानाने कमी ताकद असते.

वजन कमी असणारे लोक बरेचदा काटक असतात. त्यांचा आहारही चांगला असतो. वजन वाढविण्यासाठी ते कधी कधी आवश्यकतेपेक्षा जास्त व्यायाम करतात. वजन वाढविण्याच्या वेडापायी काही बारीक माणसं सकाळ - संध्याकाळ व्यायाम

करतात. पण असे करणे अत्यंत चुकीचे आहे. त्यामुळे चिवटपणा वाढला तरी वजन मात्र वाढत नाही. शरीराच्या सुद्दढतेसाठी, वजन वाढविण्यासाठी फक्त व्यायाम पुरेसा नसतो. त्याबरोबर खुराक म्हणजे योग्य आहार, पुरेशी विश्रांती, शांत झोप आणि मन:शांती इ. गोष्टी तेवढ्याच महत्त्वाच्या आहेत. त्यामुळे या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करून चालत नाही. ''वजन वाढविण्यासाठी वेट ट्रेनिंगचा व्यायाम करत असतील तर त्यांनी आठवड्यातून तीन दिवसच वेट ट्रेनिंगचा व्यायाम करावा. एक दिवस शरीराच्या सर्व स्नायूंसाठी वजनांच्या सहाय्याने माफक व्यायाम केला की दुसऱ्या दिवशी पूर्ण विश्रांती घ्यावी. असं म्हणतात की विश्रांतीच्या काळातच स्नायूंची वाढ होते. या शास्त्रानुसार एका दिवसाच्या विश्रांतीची नितांत गरज आहे.'' व्यायामाने शरीराची झालेली झीज थोड्या विश्रांतीने भरून निघाली की परत केलेल्या व्यायामाचा शरीराला खूप चांगला उपयोग होतो. व्यायामाबरोबर पौष्टिक आहार घ्यावा. आहारात प्रथिनांचे प्रमाण अधिक असावं. रोज निदान सहा तास शांत झोप हवी. मानसिक शांतीचीही नितांत गरज आहे. मन शांत राहात नसेल तर श्रीरामरक्षा, भीमरुपी यासारखी स्तोत्रं एकाग्र मनानं, अर्थ समजून म्हणावीत. स्तोत्रात मन शांत होण्याची शक्ती असते. भीमरुपी या स्तोत्रात असं सांगितलं आहे...

'हे धरा पंधरा श्लोकी लाभली शोभली बरी।
दृढ देहो नि:संदेहो संख्या चंद्र कलागुणे॥'

वजन वाढविण्यासाठी व्यायामप्रकार:

१) जोर व बैठका :

एकाग्र मनाने जोर व बैठकांचा व्यायाम करावा. सुरवातीला नियमितपणे १० ते २० जोर व १० ते २० बैठका काढाव्या. हळूहळू वेळ, वेग व संख्या वाढवून १०० ते १२५ जोर व बैठका काढायला हरकत नाही. एका दमात एवढे जोर व बैठका करणे शक्य नसेल तर २० ते २५ जोरांचं एक आवर्तन करून, मधे विश्रांती घ्यावी. अशी ५-६ आवर्तनं करावी. बैठका करताना सावकाश उठावं. आपल्या खांद्यावर २० ते ४० किलो वजन आहे असं समजून, स्नायूंवर जास्त ताण देऊन उठावं.

बैठका काढताना त्यात विविधता आणता येते. कधी दोन्ही पाय जवळ घेऊन, कधी दोन्ही पायात एक फूटाचे अंतर ठेवून, कधी टाचा उचलून फक्त चवड्यांवर बसून बैठका

करावा. कधी हात शरीराच्या बाजूस, कधी हातांची बोटे एकमेकात अडकवून, हात डोक्याचे मागे ठेवून, तर कधी दोन्ही हात मुठी मिटून कंबरेवर ठेऊन बैठका कराव्या. कधी तशीच हाताची बोटं एकमेकात अडकवून, हात छातीच्या समोर, जमिनीला समांतर, ताठ ठेवून बैठका कराव्या. बैठका मारायच्या आधी श्वास घ्यावा व उठताना श्वास सोडावा. प्रत्येक जोराच्या आधी श्वास घ्यावा आणि पूर्वस्थितीत येताना श्वास सोडावा. जोराच्या ऐवजी एक दिवसाआड तेवढ्याच डिप्स माराव्या. डिप्समुळेही छाती, दंड, खांदे यांना खूप चांगला व्यायाम होतो. छाती भरदार होण्यास या व्यायामाचा खूप उपयोग होतो. पुढील सर्व कोर्स बरोबर थोडेसे धावणे, उड्या आणि पुलअप्स जरूर करावेत. घरात बार नसल्यास लॉफ्टला किंवा जेथे लोंबकळता येईल तेथे पुलअप्स करावेत.

२) सूर्यनमस्कार :

सूर्यनमस्कार हा सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे. तो व्यायामाचा राजा आहे. रोज नियमितपणे बारा समंत्रक सूर्यनमस्कार घालावे. सूर्यनमस्कार अगदी सावकाश, एकाग्र मनाने, प्रत्येक स्थितीत ४ ते ५ सेकंद थांबून, त्या स्थितीत शक्य असलेले सर्व स्नायू आकुंचन करून करावेत. हळूहळू सूर्यनमस्काराचा वेग, वेळ व संख्या वाढविता येईल. १-१।। महिन्यात ५० सूर्यनमस्कार घालता येतील. काही दिवसांनी २० ते २५ सूर्यनमस्कार व २ ते ४ सौष्ठव नमस्कार असे मिश्रण करायला हरकत नाही. दिवसाआड २५ ते ५० जोर व तेवढ्याच बैठका काढाव्यात.

३) जोर – बैठका – सूर्यनमस्कार :

५० जोर, ५० बैठका व २५ सूर्यनमस्कार घातल्यास त्याचा खूप उपयोग होतो. ५० जोर, ५० बैठका, १५ सूर्यनमस्कार व दोन सौष्ठव नमस्कार असाही प्रयोग करायला हरकत नाही.

प्रत्येक व्यायामप्रेमीने आपल्या रोजच्या व्यायामात सूर्यनमस्कार या व्यायाम प्रकाराचा अंतर्भाव करावा. कारण हा सर्वांगसुंदर *''व्यायाम म्हणजे अमृत आहे. चिरतरुण राहण्यासाठी सूर्यनमस्कार ही गुरुकिल्ली आहे. सूर्यनमस्कारात शारीरिक व्यायाम तर होतोच, पण सूर्य या महान तेजाची, देवाची उपासनाही होते.''* आपण त्याची पूजा करतो, त्याच्यापुढे नम्र होतो, आर्तपणे त्याच्याकडे शक्तीची मागणी करतो. आपल्या मागणीनुसार तो आपल्याला

सौष्ठवरुपी प्रसाद देतो. समंत्रक सूर्यनमस्कार घातल्याने, मंत्रोच्चारामुळे मन प्रसन्न, शांत होते, वातावरणाची शुद्धी होते. दिव्यत्वाला सहजपणे वंदन करण्याची नम्रता अंगी बाणवली जाते. वयाने, *ज्ञानाने श्रेष्ठ व्यक्तींना योग्य तो मान देण्याचा संस्कार मनावर होतो.*

४) रोज व्यायामशाळेत जाऊन, नियमित व्यायाम करूनही वजन वाढत नाही, अशा लोकांनी व्यायामाच्या पद्धतीत बदल करण्याची नितांत गरज आहे. आहार व व्यायाम यांच्या समतोलाकडे त्यांनी लक्ष द्यावे. खूप व्यायाम करून खूप प्रगती होते हा समज चुकीचा आहे. वजन वाढविण्यासाठी व्यायाम करणाऱ्यांनी काही गोष्टी लक्षात ठेवाव्या. सध्या तुम्ही जेवढा व्यायाम करत आहात, त्याच्या निम्माच व्यायाम करा. आठवड्यातून तीन दिवस, एक दिवसाआड म्हणजे सोम-बुध- शुक्र हे तीन दिवस व्यायामशाळेत जाऊन नियमित व्यायाम करा. उरलेले तीन दिवस म्हणजे मंगळ-गुरु-शनि या दिवशी पुलअप्स, डीप्स, जोर, बैठका, धावणे, टेकडी चढणे यापैकी कोणतेही व्यायामप्रकार करा. व्यायामशाळेतील तीन दिवस संपूर्ण शरीराला वेट ट्रेनिंगचा व्यायाम करा. शक्यतो मूळ व्यायामप्रकार (Basic exercises) करा. हे व्यायाम शरीराच्या मोठ्या स्नायूंसाठी आहेत. मांड्यांचे स्नायू शरीरातील सर्वात मोठे व ताकदवान स्नायू आहेत. म्हणून डेडलिफ्ट या व्यायाम प्रकाराने सुरवात करा. डेडलिफ्टचे तीन सेटस् करून मग स्क्वॅट हा मांड्यांसाठी उपयुक्त असणारा व्यायाम करा. डेडलिफ्टमध्ये शरीरातील सर्व स्नायू भाग घेतात. त्यामुळे

कंबर ताकदवान होते. हाताची पकड मजबूत होते. खांदे व ट्रॅपिझियस यात भाग घेतात. स्क्वॅटमुळे मांड्या, बटक्स व हिप्स ताकदवान होतात. "*(Most of your body's strength lies in the legs, hips and lower back muscles.) तुमच्या शरीराची जास्त शक्ती ही मांड्या, हिप्स व कंबर यात असते.''*

नंतर बेंच प्रेस करा. यामुळे छाती, खांदे व ट्रायसेप्सना चांगला व्यायाम होतो. त्याबरोबर स्ट्रेट आर्म पुल ओव्हर आवर्जून करा. कारण बेंच प्रेस, डीप्स इ. व्यायामप्रकारात छातीच्या स्नायूंना व्यायाम होतो. पण छाती मोठी होण्यासाठी नुसते स्नायू नाही तर बरगड्यांची पेटी (Rib-box किंवा Rib-cage) मोठी व्हावी लागते. त्यासाठी स्ट्रेट आर्म पुल ओव्हरचा व्यायाम उत्तम आहे. आपल्या शरीरातील तिसरा मोठा स्नायू आहे खांद्याचा.

त्यासाठी फ्रंट प्रेस हा व्यायाम उत्तम आहे. खांदे नारळासारखे असावेत. बेंट ओव्हर रोईंग हा व्यायाम प्रकार लॅटिसिमस डॉर्साय म्हणजे ज्याला शरीर सौष्ठवात लॅटस् किंवा विंग्ज असं म्हणतात त्यासाठी आहे. दंडाचे दोन स्नायू बायसेप्स व ट्रायसेप्स असे आहेत. बायसेप्ससाठी कर्लिंग तर ट्रायसेप्ससाठी ट्रायसेप्स एक्सटेंशन हा व्यायाम सर्वोत्तम आहे. बायसेप्स बेस बॉलसारखे असावेत. ट्रायसेप्स घोड्याच्या नालासारखे हवेत. पोटाच्या स्नायूंसाठी सिट - अप्स् काढाव्यात.

प्रत्येक व्यायामप्रकाराचे सहा ते आठ आवर्तनांचे तीन सेटस् करावेत. दोन सेटस्मध्ये १ ते १ ।। मिनिटांची विश्रांती घ्यावी. हळूहळू वजन वाढवावे. तीन महिने अशा पद्धतीने व्यायाम केल्यास तुमच्या वजनात नक्की फरक पडेल.

वेट मॅनेजमेंट

वजन कमी करणे, वजन वाढविणे या दोन्ही गोष्टी सहज साध्य नाहीत हे नक्की. नियमितपणा, जिद्द, चिकाटी, आशावाद, सहनशक्ती, श्रद्धा, शिस्त, मनावर ताबा, दृढनिश्चय, आहार नियंत्रण इ. अनेक गोष्टी साध्य करून अवघड गोष्ट प्रयत्नांनी साध्य होते. वजन कमी करणे, वजन वाढविणे या दोन गोष्टी जेवढ्या कष्टसाध्य आहेत, तेवढीच किंबहुना त्याहून अधिक प्रयत्नसाध्य गोष्ट आहे कमावलेलं सुदृढ, सशक्त शरीर, प्रमाणात असलेले वजन वर्षानुवर्षे, आयुष्यभर टिकविणे. यालाच Weight Managment असं म्हणतात. साध्या, सोप्या भाषेत याला म्हणतात कमावलेलं शरीर कायमस्वरुपी सुदृढ स्थितीत टिकवणे.

शरीर कमावणे एक वेळ सोपं आहे. पण कमावलेलं शरीर आयुष्यभरासाठी टिकवणे ही गोष्ट महाकर्मकठीण आहे. कारण शरीर कमावण्याचा विचार सर्वसामान्यपणे तरुण वयात मनात येतो. अंदाजे १६ ते २५ या वयात शरीर दणकट, तगडे, सशक्त करावं असं वाटतं. या वयात बहुतेक गोष्टी आपल्याला अनुकूल असतात. या वयात शिक्षणाखेरीज अन्य जबाबदाऱ्यांची ओझी नसतात. अभ्यास सांभाळून व्यायामासाठी वेळ काढता येतो. उत्तम व्यायाम व चौरस आहार, पुरेशी विश्रांती व मन:शांती यामुळे शरीराच्या वाढीसाठी पूरक गोष्टी सहज मिळतात. नियमितपणा, शिस्त या गोष्टी अंगी बाणविता येतात. नैसर्गिक

वाढीच्या या वयात उत्तम प्रगती होण्यासाठी सर्व गोष्टी अनुकूल असतात. या वयात व्यायामाने झालेली झीज लवकर व योग्य प्रमाणात भरून निघते (Recuperation). सुदृढ शरीरयष्टी कमावण्यासाठी, गोटीबंद शरीरासाठी दोन-चार वर्षे तरी लागतात. शिक्षण पूर्ण करून नोकरी-व्यवसाय सुरू झाला की व्यवधानं वाढतात. व काही दिवसांनी व्यायामाच्या सवयीत अनियमितपणा यायला लागतो. बरेचदा व्यायामाकडे पूर्णपणे पाठ फिरवली जाते. नोकरी-व्यवसायातील कष्ट, ताण यामुळे थकवा येतो. व्यायाम करावासा वाटतो, त्याचे फायदे अनुभवलेले असतात, तरी सुद्धा वेळ नाही या नावाखाली व्यायाम बंद पडतो. वर्षा-दोन वर्षात पोटाचा घेर थोडा वाढल्यासारखा वाटतो. कारण व्यायाम बंद पडला तरी व्यायामामुळे वाढलेला आहार, कमी केला जात नाही. नोकरीमुळे नियमित खाण्याच्या सवयी बदलतात. जीवनशैली बदलते. पण त्याचीही सवय लागून जाते. वास्तविक नियमित व्यायामामुळे, दिवसभर होणाऱ्या कष्टामुळे शरीर थकत नाही, मन दिवसभर उत्साही राहाते. दिवसभराच्या कामाचा शीण सहन करण्यासाठी नियमित व्यायामामुळे तना-मनाची शक्ती वाढते. *व्यायामाने थकवा जाऊन मनाला, शरीराला तरतरी येते. पहाटे उमललेलं फूल ‘उन्हाच्या तापामुळे सुकून जातं, त्याच्या पाकळ्या निस्तेज होतात. पण ते फूल पाण्यात ठेवलं, त्यावर पाणी शिंपडलं तर ते टवटवीत होतं. त्याप्रमाणे व्यायामरुपी अमृताने तना-मनाला दिवसभर टवटवी येते.*

व्यायामात खंड पडण्याचं दुसरं महत्त्वाचं कारण म्हणजे विवाह. विवाहानंतर फार थोडे लोक अजिबात खंड पडू न देता चिकाटीने नियमित व्यायाम चालू ठेवतात. व्यायामात खंड पडण्याची एकदा सवय लागली की परत नव्याने व्यायामाचा श्री गणेशा करायला किती तरी वर्षे मधे जातात. तोपर्यंत एखादी शारीरिक व्याधी मागे लागते. नोकरीतील बदलीमुळे नियमित व्यायामात खंड पडतो. असे काही व्यायामप्रेमी भक्त आहेत की बदलीच्या गावी गेल्यावर घराच्या शोधाबरोबर ते जिमचाही शोध घेतात. वास्तविक आजच्या काळात जिमचा शोध घेण्याची गरज पडत नाही. कारण लहान - मोठ्या सर्व गावात चौकाचौकात जिम आहेत. अपघात किंवा एखाद्या आजारानंतर बरेचदा नियमित व्यायामात व्यत्यय येतो. परंतु अपघातातून बरं झाल्यावर किंवा आजारातून बाहेर पडताना हळूहळू व्यायाम सुरू करायला काहीच हरकत नसते. उगाचच मनात भिती बसते, किंवा असंख्य शंका असतात. अशावेळी डॉक्टर, फिजिओथेरपिस्ट, व्यायामतज्ज्ञ यांच्याकडून तेव्हाच्या आपल्या शारीरिक परिस्थितीनुसार व्यायामप्रकार शिकून व्यायामाला लवकरात लवकर सुरवात करावी. दुखणे, आजार, बरा व्हायला औषधांइतकीच गरज नियमित व्यायामाची असते.

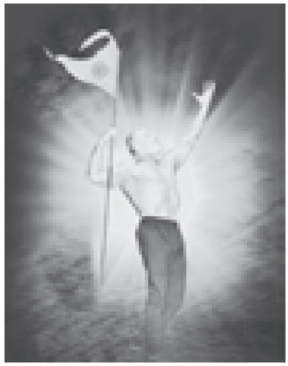
जे लोक व्यायाम हा आपल्या दैनंदिन जीवनाचा एक अविभाज्य घटक मानून, त्यानुसार मनापासून नियमित व्यायाम करतात, त्यांच्या बाबतीत वजन खूप वाढले अथवा कमी झाले, असे प्रश्न सहसा निर्माण होत नाहीत. नियमित व्यायामामुळे उत्तम आरोग्याचे ते धनी होतात. व्यायामाचे फायदे लक्षात आल्यामुळे ते व्यायामाकडे दुर्लक्ष करत नाहीत. *''नियमित व्यायामाची एक गोळी घ्या व बाकी औषधांच्या गोळ्यांपासून मुक्त रहा ही व्यायामाची जादू त्यांनी अनुभवलेली असते.''*

''व्यायामाने वजन कमी करणाऱ्यांच्या बाबतीत बरेचदा असं घडतं की वजन कमी झालं, ध्येय साध्य झालं की हळूहळू व्यायामाकडे पाठ फिरवली जाते. त्या काळात ठेवलेलं आहारावरचं नियंत्रण सुटतं. वजन कमी झाल्याच्या आनंदात आहार - विहाराकडे दुर्लक्ष होतं आणि वजन परत मूळपदावर येतं, कधी कधी वजन मूळ वजनापेक्षा वाढतंही. प्रकृतीच्या दृष्टीने ही गोष्ट घातक असते. नियमितपणा, चिकाटी, संयम व अनुभवाचं शहाणपण या गोष्टींच्या आधारे सुदृढ आरोग्य मिळवणं, टिकवणं केवळ आपल्या व आपल्याच हाती असतं हे नक्की''

|| नऊ ||

अर्नाल्ड

गेलेला काळ,
गेलेलं बालपण परत मिळविता येत नाही.
म्हणून मुलांनो खूप खेळा, पोहा,
व्यायाम करा ट्रेकींग करा. झाडावर चढा,
उड्या मारा, सायकल चालवा.
मोठे झाल्यावर अभ्यास आणि
कामाच्या रगाड्यात तुम्हाला
यापैकी काहीच करता येणार नाही.
आणि नंतर हे करायचे राहूनच गेले याचा
पश्चात्ताप होत राहील.



|| नऊ ||

लहानांसाठी व्यायाम :

रहा तंदुरुस्त

हल्ली मुलांना खेळायला मैदान नाही. ही प्रमुख समस्या आहे. अनेक शाळांनाही मैदाने नाहीत. व्हीडीओ गेम्स, टीव्ही यांसारख्या उपकरणांमुळे दिवसेंदिवस मुलांच्या खेळाच्या आवडी बदलत आहेत. असे असले तरी आयुष्यभर आरोग्य चांगले राहण्यासाठी लहानपणापासून व्यायाम गरजेचा आहे. लहान मुलांमध्ये ताकद, लवचिकता, चपळता असते; पण ती वाढविण्यासाठी पालकांकडून प्रयत्न केले गेले पाहिजेत. त्यादृष्टीने मार्गदर्शन होणे गरजेचे आहे. मुलांना सरळ, ताठ उभे राहता येत नाही. त्यामुळे उभे कसे राहायचे, बसायचे, चालायचे कसे याचे शिक्षणही महत्वाचे.

उभे राहताना

१) दोन्ही पायांवर ताठ, समान वजन देऊन उभे राहावे.

२) खांदे सरळ, एका रेषेत ठेवून उभे राहावे. पोक काढून उभे राहू नये.

३) खांदे मागे ओढून, छाती पुढे काढून उभे राहावे.

४) पोट काही प्रमाणात आत ओढून उभे राहावे.

५) पाठीचा कणा ताठ, मान सरळ ठेवावी.

६) अशा स्थितीत शरीर कडक न करता रिलॅक्स ठेवावे.

खुर्च्यांवर किंवा खाली बसताना

१) कायम ताठ बसावे. वाकून बसण्याची सवय मोडणे लहानपणापासून गरजेचे.

चालताना

१) पायातील अंतर सारखे ठेवून ताठ चालावे. पालकांनी आणि शिक्षकांनी याकडे लक्ष द्यावे.

२) पाय घासत न चालता प्रत्येक पाऊल उचलून टाकावे. टाच आधी टेकवावी. मग पाऊल टेकवावे. हे जन्मत: येत असते; परंतु काही वाईट सवयींमुळे यामध्ये बदल होतो.

धावताना

१) शक्यतो चवड्यांवर धावावे.
२) हात कोपरांत वाकवून हातांची हालचाल करावी.
३) हातांची पायांप्रमाणे व्यवस्थित हालचाल करावी.

योगासने

शरीर ताणले जाईल अशी आसने करावीत. उदा. ताडासन.
पुढे व मागे वाकण्याची आसने. उदा. पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धनुरासन.
जोर, बैठका कराव्यात.

दीर्घ श्वसन करावे. छातीभरून श्वास घेऊन (किमान १० वेळा) सोडावा.
सर्वांगसुंदर व्यायाम सूर्यनमस्कार, निदान १२ घालावेत.

१० वर्षांपर्यंतच्या मुलांसाठी व्यायाम

५ ते ६ वर्षांपासून मुलांना मल्लखांब, तर मुलींना साधारण रोप मल्लखांब शिकवावा. त्यामुळे शरीर लवचिक होते. पकड चांगली होते. हालचालींमुळे सांधे मोकळे होतात. यामधील किमान प्राथमिक प्रशिक्षण घ्यावे. कालांतराने आवड पाहून खेळ बदलू शकतो.

खो-खो, लंगडी, गोल खो-खो या पारंपारीक खेळांमुळे चापल्य वाढते. गती वाढते,

स्टॅमिना वाढतो. दम वाढतो. त्यामुळे हे आवश्यक आहेत.

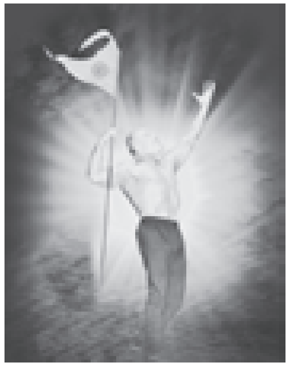
दोन्ही पायांनी दोरीच्या उड्या माराव्यात. हे शक्य नसल्यास साध्या आणि उंच उड्या मारणे. पायांची ताकद वाढते.

दोन्ही पायांनी लांब उडी मारावी. (Broad Jump)

व्यायाम म्हणून दिवसातून ५ ते ६ वेळा जिना चढणे आवश्यक. त्यामुळे स्टॅमिना वाढतो.

झाडाची फांदी, बार याला लोंबकळावे. त्यामुळे उंची वाढण्यास मदत होते. व हातांची ताकद वाढते.

Seventy is the
old age of
your youth... and
eighty is the youth
of your old age.



।। दहा ।।

ज्येष्ठांसाठी व्यायाम :

साऱ्या जगभर ज्येष्ठ नागरिकांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे. लहान मुला-मुलींपेक्षा व इतर वयोगटातील व्यक्तींपेक्षा साठ वर्षांच्या पुढील वयस्कर म्हणजे ज्येष्ठ नागरिकांची संख्या जास्त आहे. एका अहवालानुसार भारतदेशात दहा कोटी पेक्षा जास्त ज्येष्ठ नागरिक आहेत. *''महाराष्ट्र राज्यात एक कोटीपेक्षा जास्त ज्येष्ठ नागरिक आहेत. पुण्यात ५ ते ६ लाख वृद्ध आहेत.''* वय वाढणं ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेत शारीरिक क्षमता हळूहळू कमी होणे क्रमप्राप्त आहे. हाडांची झीज होणे, सांधेदुखी, मोतीबिंदू, रक्तदाब, मधुमेह, स्मरणशक्ती कमी होणे, हृदय विकार यासारख्या आजारांची शक्यता नाकारता येत नाही. अलीकडे आयुर्मान वाढलं आहे हे नक्की. *कुटुंब संस्था लटपटीत होत चालली आहे. बदलत्या कुटुंबसंस्थेमुळे घरोघरी वृद्ध माणसांकडे लक्ष द्यायला कुणी नाही ही वस्तुस्थिती आहे. वस्तुस्थिती योग्य का अयोग्य यावर भाष्य करत बसण्यापेक्षा, आपल्या आयुष्याची संध्याकाळ आरोग्यसंपन्न कशी जाईल याचा विचार करायला हवा.* निवृत्तीनंतरचं आर्थिक, मानसिक, कौटुंबिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, शारीरिक नियोजन एका रात्रीत करून चालत नाही. समतोल आहार, विहार, झोप, विश्रांती, काम या गोष्टींना चाळीशीपासूनच शिस्त लावून घेतली तर निवृत्तीनंतर ज्येष्ठ नागरिक आनंदी जीवन सहजपणे घालवू शकतात.

ज्येष्ठ नागरिक झालो, वयाची साठी ओलांडली म्हणजे आता प्रकृतीच्या कुरकुरी चालूच राहाणार हा समज अत्यंत चुकीचा आहे. तना-मनाच्या सुदृढ आरोग्यासाठी भरपूर काम करणं हा मंत्र महत्त्वाचा आहे. कामाला बंधनांची चौकट नको पण शिस्त मात्र हवी. आपल्या आवडत्या क्षेत्रात शक्य असेल तर निरपेक्ष वृत्तीनं काम करून आनंद मिळविता येतो. गरज असेल तर कामाचा योग्य मोबदला घ्यायलाही हरकत नाही. आयुष्याच्या

संध्याकाळी आनंद व शांती या गोष्टी फार महत्त्वाच्या आहेत. त्यासाठी समतोल आहार, पुरेसा व्यायाम, आवश्यक झोप या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. व्याधिमुक्त आनंदी जीवनासाठी चालणे, सायकल चालविणे, योगासने, पोहणे, व्यायामाशाळेत जाणे हे आणि यासारखे असंख्य व्यायामप्रकार नियमित करता येतात.

निसर्ग आपलं आरोग्य चांगलं राखण्यासाठी नेहमी प्रयत्नशील असतो. आपण निसर्गनियमांच्या विरुद्ध वागतो. जुन्या पिढीतली माणसं आजच्यापेक्षा अधिक आरोग्यसंपन्न व शरीराने मजबूत होती. त्याकाळी यंत्रयुगाचा अतिरेक झाला नव्हता. शारीरिक कष्टांची कामं सहजपणे केली जायची. बसणं, उठणं, वाकणं, वळणं, चालणं इ. शारीरिक हालचाली सतत व्हायच्या.

आजच्या बदललेल्या जीवनपद्धतीत शारीरिक हालचाली सहज होत नाहीत. त्या मुद्दाम व्यायाम म्हणून कराव्या लागतात. यासाठी रोज पहाटे, सकाळी, संध्याकाळी मुद्दाम वेळ काढून मोकळ्या हवेत फिरण्याचा आनंद लुटला पाहिजे. ज्येष्ठांसाठी चालण्याचा व्यायाम उत्तम आहे. शक्य असल्यास पळण्याची सवय लावून घ्यावी. चालणं - पळणं आरोग्याला हितकारक असतं. *''ज्येष्ठ स्त्री-पुरुषांनी एक अत्यंत महत्त्वाचा सकारात्मक विचार कायमचा लक्षात ठेवून त्यानुसार कृती करायला पाहिजे. वयाच्या साठीनंतर म्हणजे निवृत्तीनंतर, आता आराम करू. आयुष्यभर खूप धावपळ केली. कधीच निवांतपणा मिळाला नाही. आता खावं - प्यावं - झोपावं - फार तर वाचावं. हा मनात येणारा विचार अत्यंत चुकीचा आहे. नोकरी - व्यवसाय करत असताना तीस-पस्तीस वर्षांची दैनंदिन जीवनाला लागलेली शिस्त, निवृत्तीनंतरही ठेवली पाहिजे. आनंदासाठी खूप आवडते उद्योग करण्यासाठी तर निवृत्ती आहे. तसं नाही केलं तर निवृत्तीची पोकळी अती त्रासदायक असते. निवृत्तीनंतर वर्षा - दोन वर्षातच चालण्या - बोलण्यातून वेगानं वृद्धत्वाकडे झुकणारी माणसं आहेत. व शिस्तबद्ध जीवन जगत असल्यामुळे, आहार - विहाराकडे लक्ष दिल्यामुळे पंच्याहत्तरीतही 'अजून यौवनात मी' अशी तना-मनाने उत्साही माणसं आपल्या भोवती आहेत. आपण कुणाचा आदर्श ठेवायचा तो आपला वैयक्तिक प्रश्न. पण आदर्श नेहमी चांगल्याचाच ठेवला पाहिजे.''*

बरेचदा साठीच्या आसपासच्या महिला तर *'आता माझं काय राहिलं?'* या चुकीच्या *विचाराच्या वाटेनं जातात. मुला-मुलींची शिक्षणं, लग्न झाली. सगळ्या जबाबदाऱ्या पार पडल्या. आता अगदी निवांतपणा, आराम! अशा महिलांनी खरं तर असा विचार करायला पाहिजे की इतकी वर्षे कुणासाठी तरी जगले, सतत कुणाभोवती तरी फिरत राहिले. या गदारोळात स्वत:कडे फारसं लक्ष देता आलं नाही, वेळ मिळाला नाही. आता वेळच वेळ*

आहे. तर स्वत:कडे सावधपणे लक्ष देईन, स्वत:च्या आरोग्याची नीट काळजी घेईन. आत्तापर्यंत जरी रक्तदाब, मधुमेह यासारखे सखे भेटले, तरी यानंतर मी नित्य व्यायाम करून नवीन त्रासदायक सख्यांना निमंत्रण देणार नाही. तनाच्या आरोग्यासाठी नियमित व्यायामाची गोळी घेईन. मनाच्या आरोग्यासाठी छंद जोपासीन, वाचनात वेळ घालवीन. भिशी, पार्ट्या, सिनेमा, नाटक यात वेळ जातोच. त्या सगळ्या करमणुकीच्या गोष्टी. स्वावलंबानासाठी शारीरिक सुदृढता अत्यंत महत्त्वाची आहे.

आम्ही ज्या सोसायटीत राहातो, तिथे गेली सात वर्षे ज्येष्ठ महिलांसाठी व्यायामाचा वर्ग घेतो. साठ ते ऐंशी या वयोगटातील महिला रविवार सोडून रोज सकाळी ६। ते ७।। व्यायाम वर्गाला, अत्यंत नियमितपणे येतात. *''माझ्यावर पूर्ण श्रद्धा ठेवून व्यायाम करतात. वाकणे, वळणे, पळणे, उड्या मारणे, बसणे, उठणे, झोपणे यासारखे सत्तरहून अधिक व्यायामप्रकार त्या सर्व महिला करतात. रथसप्तमीला दरवर्षी सूर्यनमस्काराचा उपक्रम चालतो. सर्व सोसायटी मधील सभासद मिळून जेवढे सूर्यनमस्कार घालतात, त्याहून अधिक सूर्यनमस्कार या व्यायामवर्गातील महिला घालतात. या वर्गातील ४ ते ५ महिला, प्रत्येकी १०८ सूर्यनमस्कार आनंदाने घालतात. या वर्गातील बहुतांशी महिलांनी शाळा - महाविद्यालय सोडल्यानंतर घरातील कामं, नोकरी - व्यवसायातील कष्ट सोडून कोणत्याही प्रकारचा व्यायाम केलेला नाही. व्यायाम वर्ग सुरू केला त्या दिवशी एक उडी मारणं, एक सूर्यनमस्कार घालणं शक्य नसलेल्या या महिला ज्येष्ठांसाठी आयोजित केलेल्या सूर्यनमस्कारांच्या स्पर्धेत भाग घेऊन बक्षिसाच्या मानकरी होतात.''* ज्येष्ठ पुरुष सभासदांपेक्षा या ज्येष्ठ महिला, नियमित व्यायामामुळे अधिक आरोग्यसंपन्न, उत्साही आहेत.

नियमित व्यायामामुळे या ज्येष्ठ महिलांना झालेले फायदे ऐकले तर प्रत्येक ज्येष्ठाला नक्कीच नियमित व्यायाम करावासा वाटेल. रोज रात्री झोपताना, आपल्याला उद्या सकाळी व्यायामवर्गाला जायचं आहे. हा विचार मनात ठेऊन झोपावं लागतं, त्यामुळे रात्रीच्या झोपण्याला व पहाटेच्या उठण्याला शिस्तीचं, नियमितपणाचं कोंदण मिळालं. व्यायामवर्गाला गेले नाही तर का आली नाहीस? असं प्रेमानं विचारणाऱ्या व्यायामप्रेमी सख्या भेटल्या. या सख्या भेटण्याची सवय झाली. सकाळी सकाळी कुणीतरी भेटतंय, आपली वाट बघतंय, आपल्यासाठी व्यायामतज्ञ मार्गदर्शक रोज येतात याचा आनंद, धाक हवाहवासा वाटायला लागला. इतर सख्यांच्या नादानं नियमित व्यायाम चालू झाला. व्यायामासाठी उत्साहाचं वातावरण निर्माण झालं. व्यायामासाठी आवश्यक असणारी खिलाडू वृत्ती आली. चांगली स्पर्धा सुरू झाली. आयुष्याच्या संध्याकाळी आपल्याला शिकवणारं कुणीतरी आहे, आपल्यासाठी वेळ काढणारं कुणी तरी आहे या गोष्टींमुळे मनाला आधार वाटला,

आनंद वाटला, मानसिकता बदलली. व्यायाम वर्गाच्या निमित्ताने एकत्र आलेल्या आम्ही मैत्रिणी सहल, जेवणं, वाढदिवस, कोजागिरी, दिवाळी इ. कारणांनी एकत्र यायला लागलो. एकटेपण मिटायला लागलं. *या साऱ्या मानसिक फायद्यांबरोबर शारीरिक फायदे पण खूप झाले. बारीक सारीक दुखणी संपली. व्यायामाने दिवसभर उत्साही राहू लागलो. आमच्यातल्या एकीला गुडघ्याचं ऑपरेशन करायला सांगितलं होतं.* नियमित व्यायाम, सांध्याच्या आवश्यक त्या हालचाली व सूर्यनमस्कारामुळे तिचा गुडघा दुखायचा थांबला. चालणं, चढणं-उतरणं, स्कूटरवर बसणं बंद पडलं होतं ते नव्यानं सुरू झालं. एकीला कणीक भिजवणं बोटं दुखल्यामुळे, हातांना मुंग्या आल्यामुळे अशक्य होऊन बसलं होतं. ते बोटं, मनगटं, खांदे, मान यांच्या नियमित हालचालींमुळे, कमी होता होता, पूर्ण बरं होऊन गेलं. *काहींना मांडी घालून खाली बसण्याचा आनंद मिळाला. काहींची मान-पाठदुखी कमी झाली. कुणाचं वजन कमी झालं, कुणाचं वाढलं. प्रवासात स्वत:चं स्वत: सामान उचलण्याचा आनंद मिळाला. स्वावलंबनाचा आनंद मोठा असतो. व्यायामामुळे थकवा येत नाही तर दिवसभराच्या कामासाठी उत्साह येतो याचा अनुभव आला.*

आमच्या या महिलांच्या व्यायाम वर्गाचं नाव 'प्रेरणा मंडळ' असं आहे. या व्यायाम वर्गाचा पहिला वाढदिवस खूप उत्साहानं साजरा केला. तेव्हा सगळ्यांनी व्यायामाचा काय फायदा झाला यासंबंधीच्या लेखी प्रतिक्रिया दिल्या. ज्याने आमच्यासकट सगळ्यांचा उत्साह वाढला त्यातील काही प्रतिक्रिया आवर्जून नोंदवाव्यात असं वाटलं. लहानपणी वाड्यात लपंडाव खेळण्याखेरीज कधीही व्यायाम न केलेली मी, साठीच्या उंबरठ्यावर या व्यायामवर्गाला आले. लहानपणापासून प्रकृत्तीनं नाजूक असलेली मी व्यायामामुळे खूप उत्साही झाले. व्यायामामुळे *माझ्या दैनंदिन कामात माझा आत्मविश्वास वाढला. सांधेदुखी, पाठदुखी, फ्रोजन शोल्डर, टेनिस एल्बो इ. तक्रारी व्यायामामुळे कमी झाल्या या प्रतिक्रिया बोलक्या आहेत. एकीच्या मते सांघिक व्यायाम ही आमची दिवसाची चैतन्यमयी सुरवात आहे. त्यामुळे दिवस छान जातो. एका सखीची प्रतिक्रिया म्हणजे खरंच चमत्कार वाटतो. ती म्हणते की वयाच्या सत्तरीपर्यंत आजारपणाचा माझा प्रवास म्हणजे रंजक कहाण्या आहेत. व्यायामामुळे, लाख मोलाच्या सूर्यनमस्कारामुळे हात - पाय - पाठ, कंबर दुखणं पळून गेलं. सांधे मोकळे झाल्यामुळे शारीरिक हालचालीतला फरक तीव्रतेनं जाणवला. विविध व्यायाम प्रकारात ज्या डोळ्यांच्या हालचाली सहजपणे होतात, त्यामुळे डोळ्यांच्या उरि-ळश्रश्ररी तुटण्याची तक्रार थांबली. बोटांच्या, हातांच्या व्यायामामुळे अवघड वाटणारी घरची कामं आता सोपी वाटायला लागली. तरुण वयातही व्यायामाच्या वाटेनं न गेलेली मी चाळीस - पन्नास सूर्यनमस्कार घालू शकते. हा माझ्यासाठी फार मोठा विक्रम आहे.*

व्यायामामुळे आत्मविश्वास मिळाला, उत्साह वाढला, कधी नाही ते मी माझं वय सुद्धा विसरून गेले. खूप औषधांना मी रामराम ठोकलाय. नियमित व्यायामाचे असंख्य फायदे झाल्यामुळे अत्यंत चिकाटीने, उत्साहाने व्यायाम एक व्रत आहे, या निष्ठेनं गेली पाच वर्षे व्यायाम करणारी एक सखी अनुभवातून असं म्हणते की ज्येष्ठ नागरिकांसाठी व्यायाम हेच सर्वोत्तम औषध आहे.

ज्येष्ठ महिलांचा व्यायामवर्ग सुरू करताना, आमच्या मनात जो हेतू होता तो पूर्ण झाल्याचा आम्हाला आनंद मिळाला. सोसायटीत हिंडताना 'व्यायाम आजी पण तरुण' या नावानं आमचं बारसं सुद्धा झालं. आपल्यापेक्षा आपली आई, सासू जास्त 'फिट' आहे. आपण ही व्यायाम करायला हवा. या भावनेने लेकी-सुना व्यायाम वर्गाला येऊ लागल्या. 'व्यायाम प्रत्येकासाठी' या विचारात, संस्कारात महिलांसाठी व्यायाम वर्ग याला प्राधान्य होतंच होतं. आज प्रत्येक क्षेत्रात स्त्री पुरुषांच्या बरोबरीने वावरताना दिसते. स्त्री ही अबला नसून सबला आहे. स्त्री म्हणजे कुटुंबाचं केंद्र आहे. घर व नोकरी या दोन आघाड्यांवर तिची कसरत सदैव चालू असते. या कसरतीत, असंख्य जबाबदाऱ्यांच्या गदारोळात ती स्वत:कडे दुर्लक्ष करते. नोकरी न करणाऱ्या महिला सुद्धा घरी बसूनही स्वत:च्या आरोग्याकडे पुरेसं लक्ष देत नाहीत. आजच्या दिवसात तर प्रत्येकाला स्वसंरक्षणाची काळजी घेण्यासाठी, आरोग्यसंपन्न असण्याची नितांत गरज आहे. निसर्गत: स्त्री मनानं अत्यंत जिवट व चिवट आहे, अत्यंत कणखरही आहे. पण निसर्गत:च तिच्या शरीराची रचना नाजूक आहे. मातृत्वाची जबाबदारी समर्थपणे पार पाडण्यासाठी ती तना-मनानं सुदृढ, आरोग्यसंपन्न हवी. स्त्री सुंदर आहे हे जेवढं महत्त्वाचं आहे, तेवढंच किंबहुना त्याहून महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ती शारीरिक दृष्टया दणकट आहे.

पूर्वीच्या काळी एकत्र कुटुंब पद्धतीत घरात स्त्रीला खूप शारीरिक कष्टांची कामं होती. वैज्ञानिक प्रगतीमुळे घरी दारी यंत्रसामग्री आली. स्त्रीचे शारीरिक कष्ट आपोआप कमी झाले. पूर्वीच्या स्त्रिया घरातील शारीरिक कामांमुळे साठी-सत्तरीपर्यंत शरीराने ठणठणीत असायच्या. शारीरिक कष्ट हेच त्यांचं जीवन होतं. *''पण आजकाल शारीरिक कष्टांना फाटा मिळाल्यामुळे शारीरिक तक्रारी, दुखणी वाढली. घरात व घराबाहेरील जबाबदाऱ्यांचे ताण वाढले. या ताणांमुळे बरेचदा स्त्रिया दमून, थकून जातात. त्यांना श्रमही होतात. पण श्रम व व्यायाम यात फरक आहे. आजकाल होणाऱ्या श्रमात शारीरिक हालचालींचं प्रमाण खूप कमी झालं आहे. त्यामुळे आपल्या सुदृढ आरोग्यासाठी, स्वावलंबनासाठी, फिटनेससाठी नियमित व्यायामाची नितांत गरज आहे. वजन वाढणे, पहिल्या बाळंतपणात पाठदुखी, कंबरदुखी, चाळीशीच्या आत गुडघेदुखी, मधुमेह, हृदरोग, रक्तदाब इ. शत्रू आक्रमण करायला लागले आहेत. ते*

आक्रमण थोपविण्यासाठी अमृतरुपी व्यायामाला पर्याय नाही.'' व्यायाम हा दैनंदिन जीवनाचा एक घटक बनायलाच हवाय. यासाठी स्त्री-पुरुष हा भेदभाव नाही. प्रत्येक माणूस कसा दिसतो यापेक्षा तो कसा असतो याला जास्त महत्त्व आहे. आता माझं वय झालं, आता काय राहिलं या विचारांची सुट्टी केली पाहिजे. आत्ताच तर खरी मोकळीक मिळाली आहे. आता मी माझ्या आरोग्य संपन्नतेकडे नीट लक्ष देईन हा विचार व कृती आनंदानं, उत्साहानं जगायला पुष्टी देते.

ज्येष्ठ नागरिक :

व्यायाम सुरू करण्यासाठी वयाचे बंधन नाही. कुठल्याही वयाच्या मुला-मुलींपासून अगदी ७-८ वर्षांपासून ते ७० - ८० वर्षांपर्यंत कोणीही व्यायाम सुरू करू शकते. ज्यांनी आजपर्यंत कधीच व्यायाम केला नाही ते, ज्यांनी तरुणपणी म्हणजे ४० - ५० वर्षांपूर्वी व्यायाम केला आणि नंतर खंड पडला असेही लोक व्यायाम नव्याने सुरू करू शकतात. त्यांनी थोडी जास्त काळजी घ्यावी, सावकाश व काळजीपूर्वक व्यायाम वाढवावेत एवढेच सांगणे आहे. व्यायाम म्हणजे आपण फार वेगळे काही करतोय ही भावना मनातून काढून टाकावी. *''नैसर्गिक शारीरिक हालचाल म्हणजे व्यायाम.* ही व्यायामाची सोपी व्याख्या लक्षात ठेवावी. *कारण हात हलविणे, चालणे, धावणे, वळणे,* वाकणे, गोल फिरणे, उडी मारणे, खाली बसणे, बसलेले उठणे, झोपणे, झोपलेले उठून बसणे, कुशीवर झोपणे, पोटावर झोपणे, तसेच उठायचा प्रयत्न करणे इ. अनेक प्रकारच्या हालचाली प्रत्येकजण वर्षानुवर्षे करतच असतो. मग अशाच काही हालचाली एका ठराविक वेळेला, *ठराविक जागी, ठराविक वेळ* आणि थोड्या जास्त वेळा केल्या तर तो व्यायाम होतो.''

पाय जवळ घेऊन ताठ उभे रहायचे आणि एक एक हात शरीराचे समोरून न वाकविता डोक्याचे वरपर्यंत न्यायचा. खाली आणायचा. डावा - उजवा. असे १० - १५ वेळा केले की तो व्यायाम झाला. तसेच एखादी वस्तू जमिनीवर पडली असल्यास प्रत्येकजण कमरेत खाली वाकून ती वस्तू उचलतो. पण जर दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ करून मग खाली वाकून जमिनीवर पडलेली वस्तू उचलण्याची क्रिया केली आणि परत हात डोक्याचे वर केले. असे सलग ८ - १० वेळा केले की तो टोज टचिंगचा व्यायाम होतो. रोज झोपतो तसे झोपायचे आणि बऱ्याच वेळा कुशीवर वळून लोक उठून बसतात अथवा उठताना हात जमिनीवर टेकवून त्याचा आधार घेऊन उठतात. कुशीवर न वळता किंवा हाताचा आधार न घेता उठायचा प्रयत्न करा. ४ - ८ दिवसात ते जमायला लागेल. सलग ५ - १० वेळा उठून बसायचे व परत झोपायचे असे केल्यास तो *''सिटअप्स हा व्यायाम होतो.''* हा व्यायाम पोटाच्या स्नायूंसाठी चांगला आहेच. याने पचनशक्तीही सुधारते.

''अशा प्रकारचे सर्व भारतीय व्यायाम हे साधे, सोपे नैसर्गिक हालचाल असलेले, कुठलाही दुष्परिणाम न होणारे, कुठलाही झटका अथवा जर्क न देता करता येणारे, अनेक फायदे देणारे, तुम्हाला वय विसरायला लावणारे, १० - २० वर्षांनी तरुण करणारे असे हे व्यायाम आहेत.'' थोड्याच दिवसात त्यांची सवय झाली की सर्व व्यायाम हे एक छान, सुंदर, आकर्षक, लयबद्ध क्रिया होऊन जाते.

ज्येष्ठ नागरिक महिला-पुरुष दोघांनीही व्यायाम हळूहळू सुरू करावेत. त्यासाठी मुहूर्त शोधण्यात वेळ वाया घालवू नये. आजपासूनच सुरुवात करावी. पहिल्या दिवशी निदान ५ - १० मिनिटे तरी व्यायाम करावा. हळूहळू वाढवावा. *''फिटनेस कॅप्सूल मधे ६० वर्षांवरील ज्येष्ठांसाठी एक कोर्स दिला आहे. पण नव्याने व्यायाम सुरू करणाऱ्यांच्यासाठी आणखी थोडी माहिती द्यावी असे वाटते.''*

पहिला आठवडा *''वॉर्मिंग अप'' या प्रकरणातील अस्ट्राईड जंपिंग व पुशअप्स''* सोडून सर्व व्यायाम करावेत. नेक सर्कलिंग न करता सरळ उभे राहून डाव्या - उजव्या बाजूस मान वळवून पहावे. मान गोल फिरविल्यास डोळ्यासमोर अंधेरी येण्याची शक्यता असते. दुसऱ्या तिसऱ्या आठवड्यापासून हळूहळू वरील न केलेले व्यायामही सुरू करावेत.

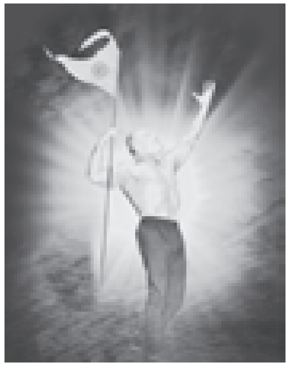
दुसऱ्या आठवड्यात चालणे, पळणे या प्रकरणातील १ - २ किलोमीटर चालणे, टेकडी चढणे इ. व्यायाम वाढवावेत.

चवथ्या आठवड्यात भारतीय व्यायाम या प्रकरणात दिलेल्या व्यायामापैकी जोर, बैठका किंवा डीप्स असे व्यायाम सुरू करायला हरकत नाही. पण ४ - ५ जोर व तेवढ्याच बैठका कराव्यात. काळजी घेऊन कराव्यात. जास्त जमत नसल्यास अजून थोडे थांबावे. सूर्यनमस्कार १ - २ करावेत.

'शारीरिक व्यंगावर इलाज म्हणून व्यायाम' या प्रकरणातील १ ते १३ व्यायाम प्रकार अगदी पहिल्या दिवसापासून करायला हरकत नाहीत. ते खूप सोपे आहेत. पण खूप उपयुक्त आहेत. या प्रकरणातील व्यायाम हे फक्त व्यंग असणाऱ्यांनी करावे असे नाही. ते कोणीही करू शकतो.

दोन - तीन महिन्यांनंतर व्यायाम कुठला करायचा किती करायचा हे तुमचे तुम्ही नक्की ठरवू शकाल.

A healthy mind
Resides only in
the frame work of
healthy body.



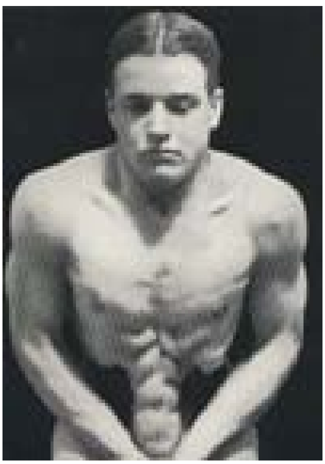
।। अकरा ।।

मसल कंट्रोल

सुदृढ, सशक्त व निरोगी शरीरासाठी नैसर्गिक, साधनविरहित करता येणारा शास्त्रशुद्ध व्यायाम म्हणजे 'मसल कंट्रोल'. शरीराच्या सर्व स्नायूंची जास्तीत जास्त शक्ती, क्षमता उपयोगात आणण्याचं एकमेव साधन म्हणजे 'मसल कंट्रोल'.

काही वर्षांपूर्वी चित्रपटसृष्टीत खळबळ माजविणारा आणि सर्व उच्चांक मोडणारा ब्रूस ली याचा 'एंटर दि ड्रॅगन' हा चित्रपट म्हणजे व्यायामप्रेमींचं तीर्थक्षेत्र होतं. ब्रूस ली याने आपलं देखणं सौष्ठव, चापल्य, कौशल्य, अचूकपणा, एकाग्रचित्त करण्याची क्षमता इ. अनेक गुणांमुळे लाखों रसिकांची मनं जिंकली होती. त्याचा त्याच्या शरीराच्या हालचालींवर, सर्व स्नायूंवर असामान्य ताबा होता. खरंच तो 'सुपर मॅन' होता.

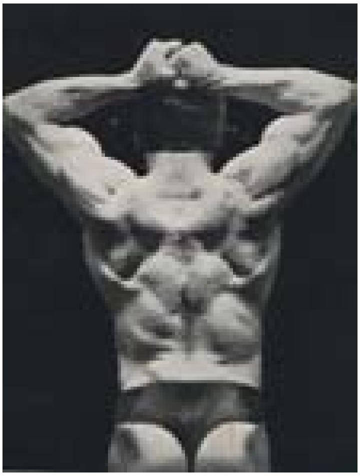
दुसरं उदाहरण म्हणजे आपल्या देशाचं भूषण असणारे मनोहर ऐच. 'मिस्टर युनिव्हर्स'



हा बहुमानाचा किताब मिळविल्यानंतर अनेक वर्ष त्यांनी सर्कसमध्ये सॅन्डोचं काम केलं. शक्तीच्या प्रयोगांबरोबरच 'मसल कंट्रोल' करून लोकांच्यावर छाप पाडणे ही त्यांची खासियत होती. प्रयत्नांची शर्थ करून साध्य केलेला शरीरातील स्नायूंवरचा (मसल्स) ताबा वर्षानुवर्ष टिकतो याचा वस्तुपाठ म्हणजे मनोहर ऐच. खरंच मनोहर ऐच म्हणजे एक चमत्कार आहे! खांद्यापासून पायाच्या पोटरीपर्यंत डोळ्याला दिसणारे शरीरातील सर्व स्नायू हलविण्याची क्रिया लीलया करणारे मनोहर ऐच जादुगार वाटतात. शरीर व मन यांची एकाग्रता व अद्वैत प्रत्येक खेळासाठी

आवश्यक असतं याचं चालतं बोलतं उदाहरण म्हणजे मनोहर ऐच! नव्वदी ओलांडल्यानंतर सुद्धा त्यांचा शरीरातील प्रत्येक स्नायूवरचा ताबा कौतुकास्पद आहे. 'अजून यौवनात मी' या थाटात ते या वयातही 'मसल कंट्रोल' चा शो करतात. आपल्या 'मसल कंट्रोल'च्या शोवर अवघ्या सभागृहातील प्रेक्षकांना अक्षरश: नाचवितात. नुकताच मनोहर ऐच यांनी १०० वा वाढदिवस साजरा केला. तेव्हाही त्यांनी डबल बायसेप्स पोझ दिली.

मसल कंट्रोल म्हणजे काय?



सर्वसामान्यांची अज्ञानामुळे अशी समजूत झालेली असते की 'मसल कंट्रोल' म्हणजे शरीरातील वेगवेगळे स्नायू हलविणे. स्नायू ही नैसर्गिक देणगी आहे. आपल्या कलेसाठी, खेळासाठी, व्यवसायासाठी कोणत्याही प्रकारचा अडथळा होऊ न देता, आपल्या स्नायूंचा जास्तीत जास्त चांगला उपयोग करून घेणे म्हणजे 'मसल कंट्रोल'.

कोणताही व्यायामप्रकार करण्यास सुरवात केल्यानंतर आरंभी शरीरात जलद प्रगती होते. परंतु एका विशिष्ट मर्यादेनंतर वाढ होणे थांबते. ही वाढ काहीतरी अडथळा निर्माण झाल्यामुळे थांबते. हा अडथळा दुसऱ्या कशाचा नसून तो स्नायूंचाच असतो. कारण स्नायूंचा एक संच एका विशिष्ट क्रियेसाठी वापरला जात असताना काही इतर स्नायू त्या क्रियेत सहभागी होत असतात. हे इतर स्नायू, ती विशिष्ट क्रिया करणाऱ्या स्नायूंना मोकळी हालचाल करू देत नाहीत, उलट अडथळाच निर्माण करतात. असे हे अडथळा निर्माण करणारे स्नायू, त्या क्रियेत भाग घेणार नाहीत व अडथळा आणणार नाहीत याची दक्षता घेणे आवश्यक असते. अशी दक्षता घेतल्यावर, त्या विशिष्ट स्नायू संचाला त्याची जास्तीत जास्त शक्ती उपयोगात आणता येईल. थोडक्यात, इतर सर्व स्नायू पूर्णपणे सैल असणे आवश्यक आहे. आपल्या शरीरातील बरेच स्नायू हे जोडीजोडीत असतात. अशा स्नायूंची क्रिया मात्र एकमेकांच्या विरुद्ध (Antagonistic) असते. विशिष्ट क्रिया करताना त्यासाठी वापरले जाणारे स्नायू आणि इतर काही स्नायू त्या क्रियेत भाग घेतात. पण ते इतर स्नायू, वापरल्या जाणाऱ्या स्नायूंच्या विरुद्ध क्रिया करणारे असतात. म्हणून ते मोकळी हालचाल/ क्रिया

होऊ देत नाहीत. याप्रकारे अडथळा निर्माण करणारे स्नायू पूर्णपणे सैल राहिल्यास ती क्रिया सहज करता येते.

मसल कंट्रोलची व्याख्या :

''मानसिक शक्तीच्या जोरावर, अडथळा करणारे सर्व स्नायू पूर्ण सैल ठेवून काही स्नायू किंवा स्नायूसंच घट्ट (contraction) करणे म्हणजे 'मसल कंट्रोल'.''

कोणतीही कला, खेळ अथवा व्यवसाय यात कौशल्य संपादन करण्यासाठी स्नायूंवर ताबा येणे आवश्यक आहे. स्नायूंवर दोन प्रकारांनी ताबा मिळविता येतो.

१) शास्त्रोक्त पद्धतीने मसल कंट्रोलचा सराव करून ताबा मिळविता येतो.

२) एकाच प्रकारच्या हालचाली वारंवार केल्यामुळे स्नायूंवर आवश्यक ताबा येतो. कोणत्याही खेळाचा, *कलेचा सराव केल्यामुळे स्नायूंवर ताबा यायला बराच काळ जावा लागतो. कारण सराव करताना आपलं लक्ष स्नायूंवर एकाग्र न होता, आपल्या खेळावर झालेले असते. परंतु शास्त्रोक्त पद्धतीने मसल कंट्रोलचा सराव केल्यास मन त्या विशिष्ट एकाच स्नायूवर केंद्रित करता येते.* त्यामुळे स्नायूंवर ताबा लवकर मिळविता येतो. एकदा का प्रयत्नपूर्वक, शास्त्रशुद्ध पद्धतीने ताबा आला की कोणत्याही क्षेत्रात प्रगती करणे सुलभ जाते. कारण स्नायूंवर ताबा प्राप्त केलेल्या व्यक्तीचे, त्या क्रियेला विरोध करणारे स्नायू आपोआप सैल ठेवले जाऊन, ते त्या क्रियेत भाग घेत नाहीत. त्यामुळे कोणतीही क्रिया अडथळ्याशिवाय अचूक केली जाते.

मसल कंट्रोल कोणी करावा ?

सर्व वयोगटातील स्त्री-पुरुषांना हा व्यायाम करायला हरकत नाही. फक्त हा व्यायाम करणाऱ्या प्रत्येकाने स्वत:ची क्षमता ओळखून, स्वत:ला झेपेल एवढाच व्यायाम करण्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. *व्यायामामुळे दिवसभर उत्साह, आनंद टिकावा हा हेतू असतो. विशिष्ट मर्यादेपेक्षा जास्त झालेल्या व्यायामामुळे थकवा येऊन दैनंदिन कामात निरुत्साह वाटला, तर व्यायामाच्या मूळ तत्त्वालाच बाधा येते. अशा जास्तीच्या व्यायामामुळे स्नायू नुसतेच दमतात.* जास्त दमल्यामुळे त्यांची वाढ खुंटू शकते. लहान वयात केलेल्या मसल कंट्रोलच्या व्यायामामुळे *शारीरिक वाढ व्यवस्थित व प्रमाणबद्ध होते. मसल कंट्रोलसाठी मनाच्या एकाग्रतेची नितांत गरज आहे. मसल कंट्रोलच्या सरावामुळे मनाची चंचलता कमी होऊन मन स्थिर करण्याची सवय होते.*

उतारवयात मसल कंट्रोल शिकणे कितपत योग्य व फायदेशीर आहे? असा प्रश्न अनेकांच्या मनात येतो. ज्याप्रमाणे योगासनं शिकण्यासाठी वयाचं बंधन नाही. तना-मनाच्या आरोग्यासाठी त्याचा चांगला उपयोग होतो. योगासनांप्रमाणेच, किंबहुना त्याहून अधिक मसल कंट्रोलची आवश्यकता आहे. *मसल कंट्रोलच्या व्यायामासाठी वयाचं बंधन नाही. उतारवयात स्नायूंची वाढ होणार नाही हे खरं आहे.* पण पाठीचे, पोटाचे इ. विकार बरे होण्यासाठी मसल कंट्रोलच्या व्यायामामुळे नक्कीच मदत होते. या व्यायामामुळे स्नायूंची बळकटी वाढून मन उत्साही राहाते.

मसल कंट्रोलची वैशिष्टये :

१) मसलकंट्रोलच्या व्यायामासाठी कोणत्याही साधनांची गरज लागत नाही.

२) काही महिने मसल कंट्रोलचा अभ्यास व सराव केल्यानंतर हा व्यायाम घरातल्या घरात, कोणाच्याही मदतीशिवाय करता येतो.

३) प्रत्येकाच्या प्रकृतीनुसार सुमारे २० ते ३० मिनिटांचा कालावधी मसल कंट्रोलच्या व्यायामासाठी पुरेसा असतो.

४) मसल कंट्रोलच्या व्यायामासाठी जागा थोडी लागते. स्वत:च्या सोयीनुसार व्यायामाची वेळ ठरविता येते.

मसल कंट्रोलचे फायदे :

१) शरीराची प्रमाणबद्ध वाढ होऊन, शक्ती वाढते. शरीर सुदृढ व निरोगी होण्यास मदत होते.

२) शरीराबरोबर मानसिक शक्ती वाढते. मनाच्या एकाग्रतेसाठी उपयोग होतो.

३) स्नायूंवर पूर्ण ताबा आल्यामुळे कोणत्याही कलेत, खेळात जलद प्रगती करता येते.

४) एकाच वेळी काही स्नायूंना व्यायाम होतो, तर काही स्नायूंना विश्रांती मिळते. स्नायूंना नैसर्गिक मसाज होतो.

५) शरीरात चापल्य येते. सांध्याची मोकळी हालचाल होते. शरीर कणखर पण लवचिक होते.

६) रक्ताभिसरण चांगल्या प्रकारे होते. अपचनाचा विकार बरा होतो.

७) अपघातामुळे अथवा इतर कारणामुळे अधू झालेल्या शरीराच्या कोणत्याही अवयवाची

शक्ती वाढविण्यास मसल कंट्रोलचा खूप फायदा होतो.

८) स्नायू सपल होऊन तजेलदार होतात.

मसल कंट्रोलच्या वेळी घ्यावयाची काळजी :

१) स्नायूंना जबरदस्ती ताब्यात ठेवण्याचा प्रयत्न न करता, स्नायूंच्या शक्तीला झेपेल इतकाच जोर द्यावा.

२) जो स्नायू ताब्यात ठेवायचा आहे, त्या स्नायूवर मन पूर्णपणे एकाग्र करा.

३) एकावेळी फक्त एकाच स्नायूचा व्यायाम शिका. त्या स्नायूवर पूर्ण ताबा मिळविला की नंतर दुसऱ्या स्नायूकडे वळा.

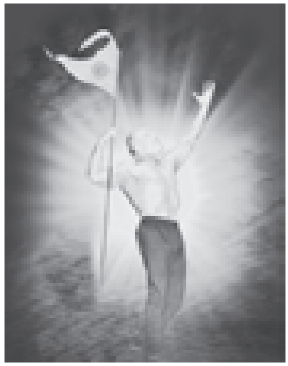
४) ध्येय लवकर साध्य होण्यासाठी स्नायूवर वाजवीपेक्षा जास्त जोर दिल्यास स्नायू कडक होतील. ध्येय साध्य होणार नाही.

५) प्रत्येक प्रकारासाठी दिलेल्या सूचना जास्तीत जास्त काटेकोरपणे पाळायचा प्रयत्न करा.

६) आरशाचा उपयोग स्थिती/ अवस्था (pose) बरोबर आहे किंवा नाही हे बघण्यापुरताच करा. सतत आरशात बघून सराव केल्यामुळे, आरशाशिवाय स्थिती (pose) बरोबर असल्याचा विश्वास वाटणार नाही.

७) स्नायू पूर्ण ताब्यात येणं थोडं अवघड असलं तरी एकाग्र मनाने आणि नियमितपणे सराव केला तर स्नायूंवर ताबा मिळविता येतो.

आपल्या शास्त्रात पाच या
आकड्याला खूप महत्त्व आहे.
प्रातःस्मरणीय पंचकन्या,
आरोग्यवर्धक पंचखाद्य, पंचमहाभूतं,
पाच ज्ञानेंद्रियं, पाच कर्मेंद्रियं याचं
महत्व अनन्य साधारण आहे.
त्यानुसार व्यायामाची
पंचसूत्री जाणून घेणं
आवश्यक आहे.



।। बारा ।।

व्यायामाची पंचसूत्री

तंदुरुस्तीसाठी जगा व जगण्यासाठी तंदुरुस्त राहा –

अलीकडे शारीरिक तंदुरुस्तीच्या म्हणजे 'फिटनेस'च्या नुसत्या गप्पा मारणाऱ्या प्रतिष्ठितांची संख्या खूप वाढत आहे. कोणत्याही प्रकारचा शारीरिक व मानसिक आघात झेलण्याची सहज सुंदर वृत्ती, क्षमता ज्याच्या अंगी आहे तो खऱ्या अर्थाने तंदुरुस्त. अशा तना-मनाच्या तंदुरुस्तीत जगण्याचा आनंद आहे, इतिकर्तव्यता आहे. अशी तंदुरुस्ती काही प्रमाणात आपल्याजवळ असते. पण तना-मनाच्या सर्वांगीण शक्ती वाढवून, मूळच्या तंदुरुस्तीत प्रयत्न साध्य भर घालावी लागते.

आरोग्याचं पासबुक :

जीव जन्माला आल्यापासून त्या जिवाला निसर्गत: दोन गोष्टींची जाणीव असते. एक म्हणजे भूक व दुसरी म्हणजे शारीरिक हालचाली. जिवंत राहाण्यासाठी भूक म्हणजे जन्मत:च दूधाची आवश्यकता. भगवंताने जन्मलेल्या जीवाला पोटात भूक दिली व ती भूक भागविण्यासाठी आईच्या स्तनात दूध दिलं. लहानग्याला दूध पी व हालचाल कर या गोष्टी शिकवाव्या लागत नाहीत. भूक लागण्यासाठी शरीराची हालचाल व दूध प्यायल्यानंतर त्याचं व्यवस्थित पचन होण्यासाठी हालचाल. या दोन महत्त्वाच्या गोष्टींबरोबरच शांत झोप. या तीन गोष्टींचा मेळ जमला की बाळाची प्रकृती उत्तम राहाते, छान बाळसं धरतं. गोंडस, गुटगुटीत, हसरं बाळ सर्वांना आवडतं. बाळाचं वय वाढतं, त्याची भूक वाढते, तशा त्याच्या शारीरिक हालचाली वाढतात. ते पोटावर पालथं पडून सरकायला लागतं, रांगायला लागतं, आईचं बोट धरून उभं राहायला लागतं, हळूहळू एक पाय नाचवायला लागतं, मग चालायला व धावायला लागतं. *बाळाच्या या हालचालींवर व त्याच्या भूकेवर*

आईचं बारीक लक्ष असतं. म्हणजे त्याच्या योग्य वाढीसाठी, आरोग्यासाठी आहार - विहार - झोप या तीन मुख्य गोष्टींचं 'पासबुक' आई तयार करते. त्याचं हे आरोग्याचं पासबुक अप टू डेट राहाण्यासाठी कष्ट घेते, स्वत:सकट त्या बाळाला, हळूहळू मोठ्या होणाऱ्या मुलाला सहजपणे शिस्त लावते. त्याची शिस्तबद्ध दैनंदिनी ठरविते. दर महिन्याला त्याची उंची, वजन यात किती वाढ झाली आहे यावर डॉक्टर लक्ष ठेवतात. त्याच्या सवयी, आवडी-निवडी यावर योग्य संस्कार आई करते. त्याच्या आहाराची काटेकोरपणे काळजी घेते. त्याच्या हालचाली वाढल्या की फक्त दूध पुरेसं नसतं म्हणून भाताची पेज, फळांचे रस, भाज्यांचं सूप, आरोग्यवर्धक पावडरी इ. गोष्टी लक्षपूर्वक देते. मुलाच्या पाच वर्षांपर्यंतच्या आरोग्याचा पाया आई डोळ्यात तेल घालून तिच्या कष्टाने भक्कम करते. असं आरोग्यसंपन्न मूल आईचं बोट सोडून शाळेत जायला लागतं आणि त्या मुलाच्या सवयी, आवडी-निवडी बदलायला सुरवात होते. *या बदलात त्याचं स्वत:च्या आरोग्याच्या पासबुकाकडे हळूहळू दुर्लक्ष होतं व शाळेतील प्रगती पुस्तकावरील लक्ष वाढतं. कारण आजच्या युगात बुद्धीच्या विकासावर जास्तीत जास्त भर दिला जातो. वास्तविक मन - मनगट व मेंदू या तिन्हीच्या वाढीसाठीचं शिक्षण अत्यावश्यक आहे.*

जन्मत:च मिळालेलं आरोग्यसंपन्न शरीर व मन आयुष्यभर राखणं हे प्रत्येकाच्या हाती असतं. आपल्या पूर्वजांच्या शिस्तबद्ध, संस्कारक्षम नियमित जीवनशैलीमुळे ताणरहित जीवन जगण्याची कला त्यांनी साध्य करून घेतली होती. परंतु अलीकडे सततचे ताणयुक्त जीवन हीच जीवनशैली होऊन बसली आहे. *''पैसा, प्रसिद्धी, सत्ता या शत्रूंच्या मागे धावण्यात माणुसकीकडे पाठ फिरवली गेली. तना - मनाच्या आरोग्याचा विसर पडत चालला. त्यामुळे तना - मनाचे रोग वाढू लागले. हे सारं अती गंभीर आहे हे कळतंय पण वळत नाही. ही चूक नक्कीच आमची आहे.*

अलीकडे अस्वस्थ करणारी एक बातमी वाचनात आली. ''हृदयरोगाचा त्रास तिशीत'' या शीर्षकाच्या लेखात झोप उध्वस्त करून मनाला अस्वस्थ करणारा भयावह मजकूर वाचायला मिळाला. पन्नाशीनंतर होणारा हृदरोग आता तिशीच्या उंबरठ्यावर उभा आहे. तज्ञ डॉक्टर संशोधकाच्या निष्कर्षानुसार हृदरोग हा बदलत्या जीवनशैलीचा रोग होऊन बसला आहे. हृदरोगाच्या पेशंटमध्ये स्त्रियांचं प्रमाण जास्त वाढत आहे. आहार - विहाराच्या चुकीच्या पद्धतीमुळे, विविध प्रकारच्या ताणांमुळे, कामाचे वाढलेले तास, व्यायाम व विश्रांतीचा अभाव, रात्रीचं जागरण, खाण्याच्या बदलत्या सवयी, मधुमेह, उच्च रक्तदाब इ. गोष्टीमुळे तना-मनाच्या वाढत्या अनारोग्याचं प्रमाण अस्वस्थ करणारं आहे. ताण

मिटविण्यासाठी व्यसनांच्या आहारी जाण्यांचं प्रमाण वाढतंय. 'तरुणांनो तुम्ही चुकताय' हे सांगायची सोय नाही. कारण पिकलेल्या केसांचा आदर करायचा असतो ही गोष्ट इतिहासजमा होत चालली आहे.''

आदर्श जीवनशैलीतील एक अत्यंत महत्त्वाचा *''घटक म्हणजे व्यायाम.''* नियमितपणे व्यायामाची एक कॅप्सूल घेतली तर निराळ्या कॅप्सूलची गरज नाही. फिटनेसवर नुसत्या गप्पा मारण्यापेक्षा, खोट्या प्रतिष्ठेपेक्षा *आरोग्याच्या प्रतिष्ठेचा विचार करण्याची खरी गरज आहे. वाढत चाललेलं आयुष्यमान स्वावलंबनाचा मंत्र जपत, अधिकाधिक निरोगी तना-मनानं, आनंदानं जगण्यासाठी व्यायामाची पंचसूत्री आपल्याला माहित हवी.*

शरीर सुदृढ, सशक्त, निरोगी होण्यासाठी व्यायामाची आवश्यकता आहे. पण नुसता व्यायाम करून होत नाही. व्यायामाबरोबर इतरही घटकांची आवश्यकता आहे.

आयुः सत्त्व - बलारोग्य - सुख - प्रीती विवर्ध नाः॥
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विक प्रियाः॥

माणसाच्या आहार-विहाराच्या सवयीमुळे शरीराची शक्ती वाढते किंवा घटते. आहार, निद्रा आणि व्यायाम म्हणजेच शरीराची हालचाल यात समतोल राखला तरच आरोग्य टिकते. यापैकी कोणताही अतिरेक अनारोग्याला व दुःखाला कारणीभूत होतो. शारीरिक सामर्थ्य आहारावर अवलंबून असते. *योग्य आहारामुळे माणूस निरोगी व बलसंपन्न होतो. चुकीच्या आहारामुळे बलहानी होते. सात्विक आहार सुदृढ शरीरासाठी चांगला आहे. प्रत्येकाने राजस व तामस आहार वर्ज्य करावा. जसा आहार तसा स्वभाव. सात्विक आहाराच्या सेवनामुळे सात्विक वृत्ती अंगी येतात. शरीर, मन आणि बुद्धी या तिन्ही गोष्टींना सात्विक आहार पूरक आहे. शरीराला, मनाला आणि बुद्धीला सात्विक आहार सामर्थ्य देतो. आहारातील संयमामुळे शरीराची ताकद वाढून शरीर सुदृढ, निरोगी राहते. आहार, देहबल, मनोबल यांचा निकटचा संबंध आहे. कोणत्याही मनोविकाराने जसे मनाचे बल कमी होते, तसेच शरीरातील शक्तीवर त्याचा वाईट परिणाम होतो. नर्व्हस झालेला खेळाडू, क्रोधाच्या आधीन झालेला खेळाडू पराभूत होण्याची शक्यता अधिक असते. मन:शांती व समतोलता कायम राखली गेली तर अवयवांच्या क्रिया आणि बुद्धीचे निर्णय सहसा चुकत नाहीत. मनाची भीती मनोबल व देहबलाला अत्यंत मारक आहे. प्रत्येकाला निर्भयता हवी.* भीती हे फार मोठे पाप आहे. शरीर आणि मन या दोन्ही बलाबरोबर माणसाला जगण्याची दुर्दम्य इच्छाशक्ती, जिद्द हवी. उच्च ध्येयामुळे जिद्द निर्माण होते.

निराशावाद जातो आणि आशावाद राहतो.

शारीरिक स्वस्थता असली की मन शांत राहते. शारीरिक क्षमता, आहार, व्यायाम, विश्रांती, भावनिक दृष्टिकोन यांच्याशी निगडीत आहे. *आपले शरीर आणि मन यांचा फार जवळचा संबंध आहे. शरीर आणि मन ज्यामुळे बलसंपन्न राहते अशा प्रकारच्या शारीरिक हालचालींना व्यायाम म्हणावे. पूर्ण निरोगी माणूस शारीरिक बल, मानसिक बल आणि आत्मबलाने परिपूर्ण असतो. शरीराच्या सुदृढतेबरोबर मनाची सुदृढता अत्यंत महत्त्वाची आहे. आरोग्य संपन्न शरीरात आरोग्यसंपन्न मन असते. शरीरविज्ञानाबरोबर मानसशास्त्राचा विचार महत्त्वाचा आहे. कारण यशस्वी जीवनासाठी मन, बुद्धी आणि निरोगी शरीराची गरज आहे.*

शारीरिक हालचालींचा संबंध मानसिक अवस्थेशी असतो. शारीरिक हालचाल मनाला उत्साह, चैतन्य, आनंद देते. म्हणजेच शारीरिक प्रगतीबरोबरच मानसिक प्रगती होते. व्यायामातून प्रत्येकाला आनंद मिळवता आला पाहिजे. व्यायामाने मनाची मरगळ जाते. व्यायामाने शरीर व मन स्वस्थ होते. आजकाल मानसिक ताणतणावांचे प्रमाण फार वाढले आहे. शरीराप्रमाणेच माणसाचे मन कमकुवत झाले आहे. मानसिक ताणांमुळे शारीरिक व्याधी वाढतात. *पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये मानसिक ताणांचे प्रमाण खूप आहे. नियमित व्यायामामुळे मानसिक ताण कमी होतात. व्यायामामुळे मनाला प्रसन्नता, शांतता, स्थिरता येते.* आत्मविश्वास वाढतो. शरीर व मन कणखर होते. व्यायामातील आनंदामुळे शरीर व मनाचे ताण सैल होतात. व्यायाम करण्यापूर्वी प्रार्थना केली तरी मन स्थिर, शांत व्हायला खूप मदत होते. मन एकाग्र होते. *व्यायामामुळे शरीर सुदृढ होते. दिवसभर शरीर व मन ताजेतवाने राहते. कामासाठी उत्साह येतो. यशाची शिखरे गाठता येतात. शरीर सुदृढ होण्यासाठी आवश्यकतेनुसार व्यायाम केल्यानंतर शरीराला पुरेशी विश्रांती मिळण्याची नितांत गरज आहे. विश्रांतीने स्नायू ताजेतवाने होतात. शरीराची वाढ विश्रांतीच्या काळात चांगली होते. विश्रांती आणि झोप या दोन निरनिराळ्या गोष्टी आहेत. विश्रांती याचा अर्थ व्यायामामुळे शरीर दमते, त्या शरीराला आराम मिळाला पाहिजे. कामातील बदल म्हणजे आराम, म्हणजेच विश्रांती. कामातील बदलामुळे शरीर व मन ताजेतवाने होते.* दिवसभर ऑफिसमध्ये काम केल्यानंतर आरामाची गरज असते. पण आराम म्हणजे आरामात लोळत पडणे, झोपणे असा नाही. आवडत्या गोष्टी करणे, छंद जोपासणे यासारख्या बदलामुळे शरीराला व मनाला विश्रांती मिळते. शरीर-मन प्रसन्न होते. व्यायामानंतर शरीराचा थकवा घालविण्यासाठी विश्रांती हवी.

याचा अर्थ बदल म्हणून विरंगुळा म्हणून आवडता उद्योग करणे. ज्यातून अधिक आनंद होईल. काम करतोय अशी भावना नसेल. सहजपणे मजेत ती गोष्ट करता येईल. *या बदलाला आराम किंवा विश्रांती म्हणता येईल.*

झोप ही नैसर्गिक क्रिया आहे. *दिवसभराच्या कामानंतर झोपेची गरज असते. कामाच्या स्वरूपावर आणि वयावर झोपेचे तास अवलंबून असतात.* अगदी तान्ही मुले जेवढी झोपतील तेवढी त्यांची तब्येत चांगली राहते. कधी कधी ती झोपेतच दूध पितात. तरुण वयात कष्ट जास्त केल्यामुळे ६ ते ७ तास झोपेची आवश्यकता असते. प्रत्येक माणसाला किमान पाच तास तरी रात्रीच्या शांत झोपेची गरज असते. *झोपेमुळे शरीर, मन व स्नायू सगळ्यांनाच पूर्ण विश्रांती मिळते.* हृदय, फुफ्फुसे, पचनसंस्था सोडून सर्व शरीराला झोपेत संपूर्ण विश्रांती मिळते. काही लोकांना दुपारी जेवणानंतर डुलकी घेण्याची सवय व गरज असते. डुलकी घेतली की परत काम करायला उत्साह वाटतो. दुपारची वामकुक्षी फार जास्त नसावी. कारण *जास्त झाल्यास अंगात आळस भरतो.*

पाणी हे जीवन आहे असे म्हणतात. माणसाला पाण्याची आवश्यकता आहे.'' तो पाण्याशिवाय राहूच शकत नाही. शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाले तर डी-हायड्रेशन होते. स्नायूत क्रँपस् येतात. शरीरात ५० ते ७० टक्के पाणी असते. त्वचेद्वारे पाण्याचे बाष्पीभवन होते व शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवले जाते. म्हणून रोज ३ ते ४ लिटर पाणी प्यावे. *प्राणवायू शरीरभर पोचविणे, शरीरातील घाण, अनावश्यक गोष्टी शरीराबाहेर टाकण्यासाठी पाण्याची नितांत गरज आहे. शरीर सुदृढ निरोगी होऊन जीवन उत्तमप्रकारे जगण्यासाठी व्यायामाबरोबर आहार (खुराक), मन:स्वास्थ्य, विश्रांती, झोप आणि पाणी या पाच घटकांची आवश्यकता आहे.''*

आहार आणि शरीर पोषण :

आहाराचे एक महत्त्वाचे कार्य म्हणजे शरीराची योग्य वाढ करून शरीराची रोज होणारी झीज भरून काढणे. आहाराचे दुसरे महत्त्वाचे कार्य शरीराच्या संरक्षणाचे. अन्नातील कित्येक घटक हे कार्य करण्यात महत्त्वाचा भाग घेतात. आहारात हे घटक योग्य प्रमाणात असल्यास शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. *''आहाराचे तिसरे महत्त्वाचे काम म्हणजे शरीरास उष्णता आणि शक्ती देणे.''* आपले शरीर म्हणजे वाफेचे इंजिन (steam engine) आहे. शरीरास आवश्यक असणाऱ्या व अन्नापासून उत्पन्न होणाऱ्या उष्णतेस उष्मांक किंवा कॅलरी म्हणतात. एक लिटर पाण्याचे तापमान (temperature) १ सेंटीग्रेड वाढविण्यास जेवढी

उष्णता लागते त्यास एक कॅलरी उष्णता म्हणतात. भारतातील अंगमेहनतीची कामे करणाऱ्या माणसास २६०० ते ३००० कॅलरीजची गरज असते. अन्नातील विविध पदार्थ निरनिराळ्या घटकांचे तयार झालेले असतात. ते घटक म्हणजे १. प्रथिने (proteins), २. मेद (fats), ३. कर्बोदके (carbohydrates), ४. जीवनसत्त्वे (vitamins), ५. खनिजक्षार (minerals), ६. पाणी (water).

हे घटक शरीरास निरनिराळ्या प्रमाणात उष्णता देतात. जीवनसत्त्वे व क्षार यापासून विशेष उष्णता मिळत नाही. १ ग्रॅम प्रथिने, १ ग्रॅम कर्बोदके ४.१ कॅलरीज उष्णता देतात. पाव किलो ज्वारी, बाजरी, गहू, तांदूळ, डाळी यापासून साधारण ४०० कॅलरीज मिळतात. पाव किलो मांसातून २२० कॅलरीज मिळतात. पाव लिटर म्हशीच्या दूधात १३५ तर गायीच्या दूधातून ७५ कॅलरीज मिळतात. तेलात १०० टक्के चरबी असते. तर साखरेत १०० टक्के कर्बोदके असतात. आपला आहार विविध पदार्थांपासून तयार झालेला आहे.

अन्नातील विविध घटक :

१) **प्रथिने (Proteins)** : प्रोटिन हा शब्द ग्रीक शब्दापासून आला आहे. प्रोटीनचे आपल्या आहारातील महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. प्रोटिनचे महत्त्वाचे कार्य म्हणजे आपल्या शरीराची वाढ करणे आणि शरीराची झीज भरून काढणे. प्रथिने ही निरनिराळ्या अमिनो आम्लापासून बनलेली असतात. ही जवळजवळ २० प्रकारची आम्ले आहेत. आपल्या आहारात शरीराच्या वजनाच्या दर किलोस १ ग्रॅम प्रथिने मिळाली पाहिजेत. म्हणजे ७० किलो वजनाच्या माणसाला ७० ग्रॅम प्रथिने मिळाली पाहिजेत. शरीरसौष्ठवपटूंसाठी हे प्रमाण दुप्पट असावे. म्हणजे दर किलो वजनास २ ग्रॅम प्रथिने मिळाली पाहिजेत असे तज्ञांचे मत आहे.

ज्या प्रथिनांमध्ये सर्व नऊ प्रकारचे आवश्यक ॲमिनो आम्ल (Essential Amino Acids) असतात त्यांना परिपूर्ण प्रथिने म्हणतात. परिपूर्ण प्रथिनांमुळे स्नायूंची झीज भरून येते. आणि स्नायूंचे आकारमानही वाढते. याला ‘हायपरट्रॉफी’ असे म्हणतात. स्नायू हे प्रथिनांपासून बनतात. दूध, अंडी, मांस, मासे, कडधान्ये, डाळी, शेंगदाणे, काजू, तीळ, बदाम इ. अन्नघटकात प्रथिने असतात.

२) **मेद :** मेदामुळे शरीरास काम करण्यास जरूरी असलेली शक्ती आणि उष्णता देण्याचे काम मेद पदार्थ करतात. मेदाच्या पचनास जास्त वेळ लागतो. कर्बोदकांबरोबर मेदाचे पचन चांगले होते. म्हणून मेद कर्बोदकांच्या इंधनाने जळतात. (fats burn in the

fire of carbohydrates) असे म्हणतात. आहारातून आलेले मेद पदार्थ शरीरास आवश्यक त्या कॅलरीज देऊन उरल्यास त्याचा शरीरात साठा होतो. मुख्यत: कातडीच्या खाली आणि इतर अवयवांच्या आसपास मेदाचा साठा होतो. मेदामुळे शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवले जाते. तसेच काही इंद्रियांना संरक्षक आवरण म्हणून मेदाच्या थराचा उपयोग होतो.

सर्वप्रकारची तेले, तूप, वनस्पती तूप, साय, लोणी, खवा, अंड्याचा पिवळा बलक, चरबी, शेंगदाणे, खोबरे या अन्नघटकात मेदाचे प्रमाण असते. तेल, तूप, साय यांत १०० टक्के मेदच असते.

३) **कर्बोदके (Carbohydrates):** आपल्याला शक्ती आणि उष्णता देणारे उत्पत्तीस्थान सूर्यप्रकाशात आहे. झाडे आणि इतर वनस्पतींवर सूर्याची किरणे पडल्यामुळे तेथे जी रासायनिक क्रिया होते त्यामुळे वनस्पतीत कर्बोदके तयार होतात. हे तत्त्व आहारातून आपल्या पोटात गेल्यावर त्याचे साखरेत रुपांतर होते आणि आपणांस आवश्यक ती शक्ती आणि उष्णता (energy and heat) मिळते. हे तत्त्व कार्बन, हायड्रोजन आणि ऑक्सिजनपासून तयार झालेले आहे. म्हणून त्यास कार्बोहायड्रेटस् अशी संज्ञा आहे. कर्बोदके इतर तत्त्वांइतकीच शरीरास आवश्यक असतात. या तत्त्वाचे पचन लवकर होते म्हणून प्रथिने आणि मेदांपेक्षा कर्बोदकांपासून लवकर उष्णता मिळते. प्रथिने आणि मेदाचे शक्ती देण्याचे काम कर्बोदके वाचवतात म्हणून त्यास प्रथिने आणि मेद संरक्षक (protein and fat sparer) म्हणतात.

कर्बोद्के : 'ग्लायकोजेन'च्या स्वरुपात शरीरात साठविली जातात. (कर्बोदके - ग्लुकोज - ग्लायकोजेन)

तांदूळ, गहू, बाजरी इ. धान्यपदार्थ, डाळी, मूग, हरभरा इ. कडधान्ये बटाटे, रताळी इ. कंदभाज्या, केळी, चिकू इ. फळे, दुधाचे पदार्थ, साखर, गूळ, मध इत्यादी अन्नघटकात कर्बोदके जास्त असतात.

४) **खनिजक्षार (Minerals) :** शरीरास आवश्यक अशा इतर द्रव्यात खनिजक्षार व जीवनसत्त्वे यांचे फार मोठे महत्त्व आहे. मनुष्याचे शरीर वीसहून अधिक तत्त्वांपासून तयार झालेले आहे. त्यात प्राणवायू ५५ टक्के व हायड्रोजन १० टक्के आहे. याशिवाय शरीरात कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, सोडियम, पोटॅशियम, जस्त, तांबे, गंधक, आयोडीन वगैरे तत्त्वांचाही समावेश आहे. हृदयाच्या योग्य आकुंचन प्रसरणासाठी सोडियम, पोटॅशियम वगैरे क्षार आवश्यक आहेत. शरीरास पुरेसे पाणी धरून ठेवण्यासाठीही (water retaintion) क्षार आवश्यक आहेत.

खनिजक्षार (Minerals) : मिळण्याचे स्त्रोत :

१. **पोटॅशियम -**
पालेभाज्या व फळे

२. **कॅल्शियम -**
दूध, दुधाचे पदार्थ, डबल बी, पालेभाज्या, सुकामेवा, शेंगदाणे इत्यादी.

३. **मॅग्नेशियम -**
दुधाचे पदार्थ, कोबी, केळी, कडधान्ये, धान्ये इत्यादी.

४. **फॉस्फरस -**
दूध, मांस, मासे, अंडी, भाजलेले शेंगदाणे इत्यादी.

५. **आयर्न -**
अंड्यातील पिवळा बलक, मासे, मांस, सुकामेवा, सोयाबीन, भाजलेले शेंगदाणे इत्यादी.

६. **आयोडीन -**
हिरव्या पालेभाज्या, फळे, मासे, समुद्री वनस्पती इत्यादी.

७. **सल्फर -**
अंडी, दूध

८. **झिंक - मासे, मांस, अंडी इत्यादी.**

५. जीवनसत्त्वे (Vitamins)- जीवनसत्त्वांच्याबाबतीत केंब्रिज विश्वविद्यालयातील संशोधक सर हॉपकिन्स यांनी केलेले प्रयोग प्रसिद्ध आहेत. जीवनसत्त्वांना इंग्रजी मूळाक्षरांनी संबोधण्यात येते. मराठीतही

अ, ब, क, ड, ई अशा संज्ञा आहे.

जीवनसत्त्वे (Vitamins) : जीवनसत्त्वे मिळणारे अन्नघटक -

- **जीवनसत्त्व 'अ'** : लोणी, अंडी, हिरव्या पालेभाज्या, गाजर, लाल भोपळा, टोमॅटो, पपई, माशाचे तेल इत्यादी.
- **जीवनसत्त्व 'ब'** : यीस्ट, प्रक्रिया न केलेली धान्ये, अंडी, दूध, दही, सोयाबीन, घेवडा, पालक इत्यादी.
- **जीवनसत्त्व 'क'** : लिंबू, संत्री, मोसंबी, अननस, मोड आलेली धान्य इत्यादी.

- **जीवनसत्त्व 'ड'** : सूर्यप्रकाश, अंडी, दूध, फिश ऑइल
- **जीवनसत्त्व 'इ'** : हिरव्या पालेभाज्या, वनस्पती तेल, दूध, मासे, शेंगदाणे, धान्ये इत्यादी.
- **जीवनसत्त्व 'के'** : धान्ये, मांस, हिरव्या पालेभाज्या, कडधान्ये, दूध, फळेइ.

शरीर विज्ञान :-

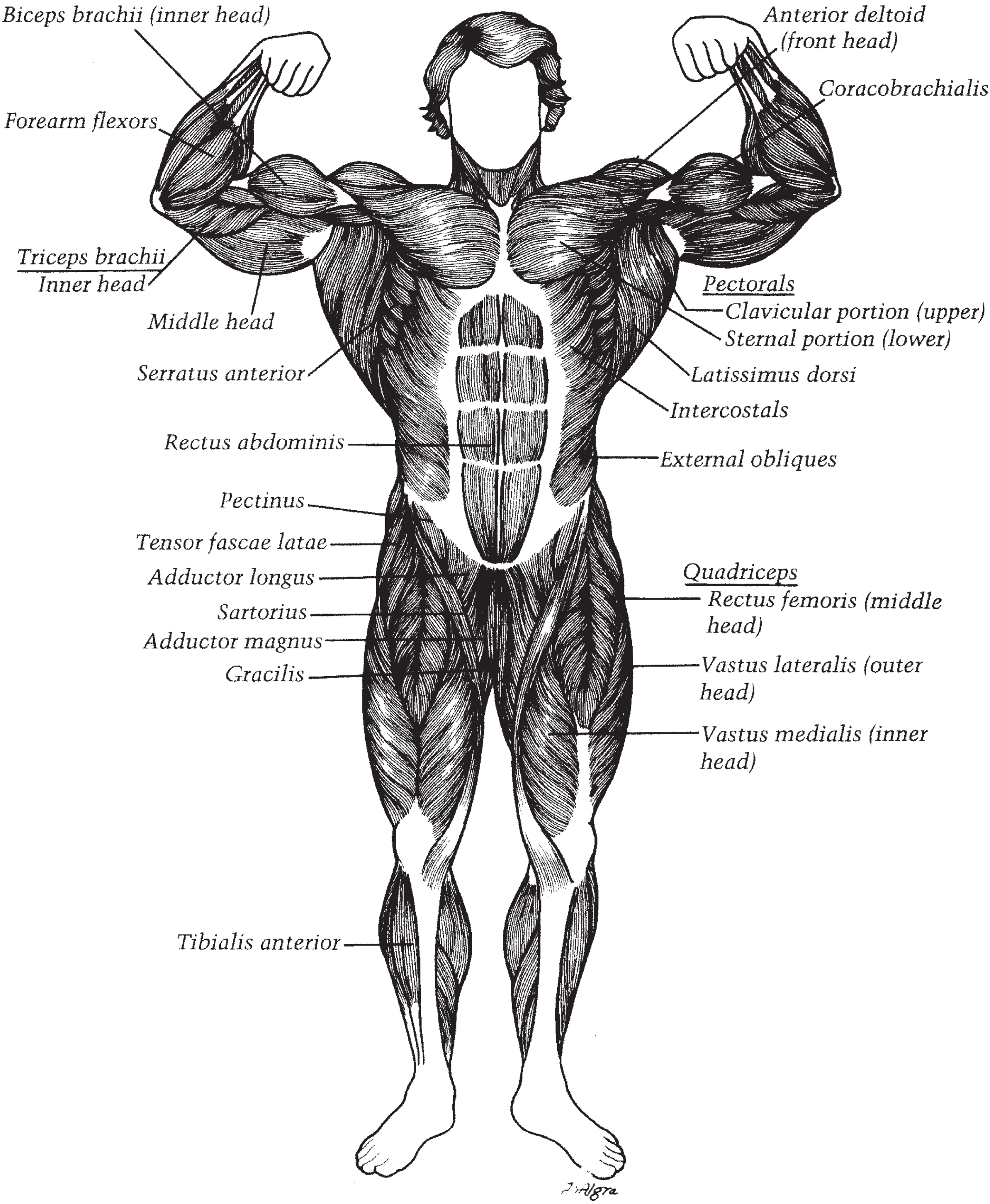
हाडे

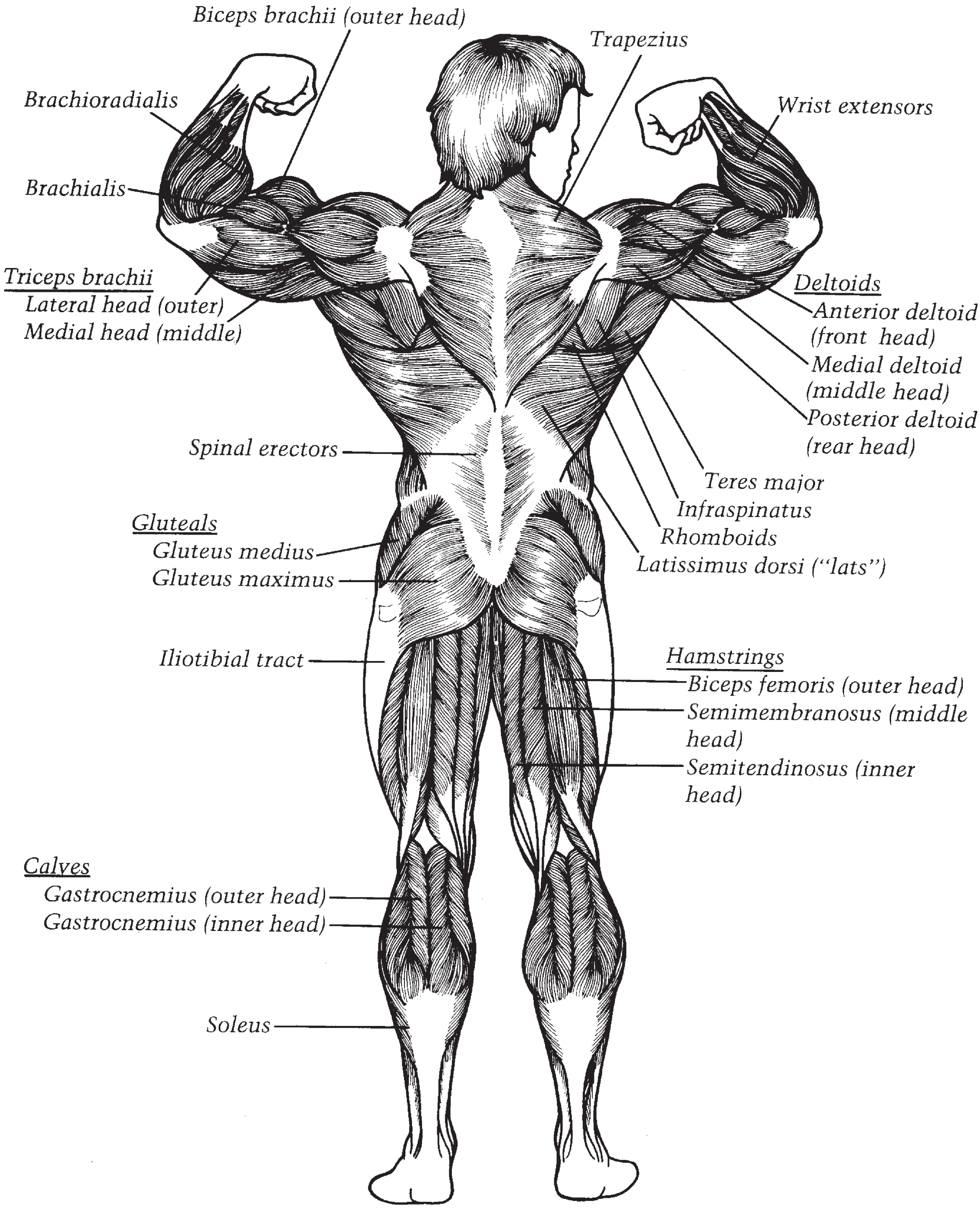
मनुष्याच्या शरीराला मजबूती आणि ताठरपणा यावा म्हणून निसर्गाने हाडांचा सांगाडा बनवून व स्नायू, चरबी, त्वचा वगैरे पदार्थ वापरून मनुष्याचे शरीर तयार केले आहे. मनुष्याच्या शरीरात लहान मोठी मिळून एकंदर २०६ हाडे आहेत. शरीराची हालचाल व्हावी म्हणून ही हाडे एकमेकांना पक्की न जोडता रज्जूमय स्नायूंनी मजबूत बांधलेली असतात. या हाडांचे चपटी, लांब, नळीच्या आकाराची व वेडीवाकडी असे आकार असतात. शरीरात जर हाडेच नसती तर शरीर हे एक मांसाचा गोळाच झाले असते. शरीरास आधार देणे, हालचालीस मदत करणे, शरीराचे आतील नाजूक भागांचे रक्षण करणे ही कामे हाडांकडून होतात. हाडे ही नुसती पार्थिव नसून जिवंत असतात. वयाच्या पंचविसाव्या वर्षी हाडांची पूर्ण वाढ होऊन ती बळकट होतात.

कुर्चा : कुर्चा, चिवट व स्थितीस्थापक असते. हाडांचे एकमेकांवर घासून होणारे घर्षण कमी व्हावे व कुठलाही धक्का बसल्यास त्याचा घाव, जोर कमी करणारी (shock absorbers) म्हणून कुर्चा महत्त्वाच्या आहेत.

पाठीचा कणा : धड या विभागात पाठीचा कणा, बरगड्या, छातीचे हाड व कमरेची हाडे यांचा अंतर्भाव होतो. पाठीचा कणा हा शरीराचा मुख्य आधार आहे. हा कणा लहान लहान ३३ मणक्यांनी बनलेला आहे. पाठीचा कणा, बरगड्या आणि छातीची हाडे मिळून छातीचा पिंजरा (rib-box) झालेला आहे. हृदय आणि फुफ्फुसे ही नाजूक आणि महत्वाची इंद्रिये सुरक्षित रहावीत म्हणून निसर्गाने हा पिंजरा बनविला आहे.

सांधे : दोन अथवा अधिक हाडे एकत्र जुळली की तेथे सांधा होतो. शरीरात असे अनेक सांधे आहेत. काही सांध्यांमध्ये हालचाल होते. उदा. खांदा, गुडघा, ढोपर वगैरे. या सांध्यांमध्ये घर्षण कमी व्हावे म्हणून कुर्चा असते. कवटीची हाडे एकमेकांस घट्ट जोडलेली असतात. तेथे हालचाल नसते म्हणून कुर्चा नसते. सांध्यांचे बिजागरीचा सांधा (उदा. कोपरा), उखळीचा सांधा (उदा. खांदा, हिप) वगैरे प्रकार आहेत.


Biceps brachii (inner head)
Anterior deltoid (front head)
Coracobrachialis
Forearm flexors
Triceps brachii
Inner head
Middle head
Pectorals
Clavicular portion (upper)
Sternal portion (lower)
Serratus anterior
Latissimus dorsi
Intercostals
Rectus abdominis
External obliques
Pectinus
Tensor fascae latae
Adductor longus
Quadriceps
Rectus femoris (middle head)
Sartorius
Adductor magnus
Vastus lateralis (outer head)
Gracilis
Vastus medialis (inner head)
Tibialis anterior


Biceps brachii (outer head)
Trapezius
Brachioradialis
Wrist extensors
Brachialis
Triceps brachii
Lateral head (outer)
Medial head (middle)
Deltoids
Anterior deltoid (front head)
Medial deltoid (middle head)
Posterior deltoid (rear head)
Spinal erectors
Teres major
Infraspinatus
Rhomboids
Latissimus dorsi ("lats")
Gluteals
Gluteus medius
Gluteus maximus
Iliotibial tract
Hamstrings
Biceps femoris (outer head)
Semimembranosus (middle head)
Semitendinosus (inner head)
Calves
Gastrocnemius (outer head)
Gastrocnemius (inner head)
Soleus

स्नायू : शरीराचे बाहेरच्या बाजूस त्वचा असून त्याखाली चरबी असते. चरबीच्याखाली जो लाल भाग दिसतो ते मांस, म्हणजेच स्नायू, स्नायू अनेक तंतू मिळून झालेला असतो.

शरीरात पुष्ट आणि सशक्त स्नायू असणे हे निरोगी प्रकृतीचे प्रमुख लक्षण आहे. व्यायामाने स्नायू पुष्ट आणि डौलदार होतात. म्हणून नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे. आपल्या शरीरात ऐच्छिक आणि अनैच्छिक स्नायू आहेत. ऐच्छिक स्नायू आपल्या इच्छेप्रमाणे हालचाल करतात. अनैच्छिक स्नायू आपल्या इच्छेनुसार काम करत नाहीत. उदा. हृदय, आतडी वगैरे. शरीरातील सर्व हाडे ही स्नायूंनी झाकलेली असतात. स्नायूच्या दोन्ही टोकास स्नायूबंध (tendon) म्हणतात. ती हाडास जोडलेली असतात. आकुंचन आणि प्रसरण पावणे हे सर्व ऐच्छिक अनैच्छिक स्नायूचे गुणधर्म आहेत.

शरीरातील स्नायूंची संख्या ५०० च्या वर असून त्यांचे वजन शरीराच्या वजनाच्या २/५ इतके असते. प्रत्येक स्नायूतंतूस एक मज्जातंतू जोडलेला असतो. त्याद्वारे मेंदूची प्रेरणा स्नायूतंतूस मिळते.

स्नायूंचा उपयोग : शरीराच्या हालचाली होण्यास स्नायूंचे आकुंचन व प्रसरण या क्रिया व्हाव्या लागतात. मज्जासंस्थेकडूनच याचे संदेश पोहोचविले जातात. अनैच्छिक स्नायूंची हालचाल मज्जासंस्थेच्या हुकमतीखाली होत नाही. हाडाच्या सापळ्याला डौलदारपणा आणि शोभा आणणे, इंद्रियांचे बाहेरच्या आघातापासून संरक्षण करणे, हात - पाय वगैरे अवयवांची हालचाल करण्यास मदत करणे, ही स्नायूंची मुख्य कार्ये होत. आनंद, दुःख, संताप, उद्वेग वगैरे आपल्या मनातील भावना आणि विकार हे चेहऱ्यावरील अनेक स्नायूंच्या आकुंचन आणि प्रसरणामुळे दिसतात.

शरीर व मन :

शरीर व मन दोन्हींची सुदृढता, आरोग्य संपन्नता माणसाला आवश्यक आहे. शरीर व मन दोन्ही गोष्टींचं आरोग्य एकमेकांवर अवलंबून असतं. शरीर स्वस्थ असेल तर मन शांत असतं, ते एकाग्र होतं. शांत व एकाग्र मनामुळे दिवसभर शरीराचा उत्साह टिकतो. ''मन करा रे प्रसन्न। सर्व सिद्धीचे कारण '' या वचनात तथ्य आहे. आपल्या शरीराची प्रत्येक हालचाल आपल्या मनाशी संबंधित आहे. मनाकडून मिळालेल्या सूचनांनुसार शरीराची हालचाल होते. त्यामुळे मनाचं महत्त्व अपार आहे. प्रेम, द्वेष, दुःख, भिती, मत्सर, नैराश्य, आश्चर्य इ. भावना आपल्या मनाशी निगडीत आहेत. अभ्यास, खेळ इतर कामे उत्तमरित्या पार पडण्यासाठी

मनाची एकाग्रता व्हावी लागते. कामात आपला जीव असला तर त्या कामाची गुणवत्ता वाढते. व्यायामासाठी सुद्धा मनाची एकाग्रता असावी लागते. असं म्हणतात की ' To get the best results, concentrate on the muscles, you are using in each exercise.'

''एकाग्र मनाने व्यायाम केला तर त्या व्यायामाचा शरीरावर योग्य तो परिणाम होतो.'' व्यायामाचे फायदे मिळतात, शरीरात चांगले बदल होतात, व्यायामाचा हेतू साध्य होतो. परिणाम दिसला, फायदा झाला की मनाला व्यायाम करण्यासाठी उत्साह वाटतो, वाढतो. व्यायामाच्या वेळी मनाची एकाग्रता थोडी जरी बिघडली, लक्ष दुसरीकडे गेले तर वजन पडून अपघात होण्याची शक्यता असते. व्यायाम करताना मनात फक्त व्यायामाचेच विचार असणं आवश्यक आहे. *''व्यायाम करताना खाण्याच्या गप्पा मारल्या तर पचनसंस्थेतील ग्रंथी कार्यान्वित होतात.''* अर्थातच व्यायामाचा योग्य तो उपयोग होत नाही. स्पर्धेत उतरणाऱ्या स्पर्धकाचं तर शंभर टक्के मन एकाग्र झाल्याशिवाय यश मिळत नाही. *''स्पर्धेत उतरताना मनात होकारात्मक विचार असण्याची नितांत गरज असते.''* बरेचदा स्पर्धकाला आपलाच विक्रम मोडून नवा विक्रम करायचा असतो. अशा वेळी होकारात्मक विचार, मनाची एकाग्रता, मी नवा विक्रम करणारच हा मनाचा निग्रह, आशावाद व गुरूवरील श्रद्धा इ. गोष्टी आवश्यक असतात.

'मनी धरावे ते होते। विघ्न अवघेचि नासोनि जाते।
कृपा केलिया रघुनाथे। प्रचिती येते॥''

-या समर्थ विचाराचा प्रत्यय आल्याशिवाय राहात नाही.

नियमित व्यायाम करणाऱ्या सभासदांच्या मनात व्यायाम करण्याचा उद्देश कुठलाही असला, तरी त्या उद्देशानुसार यश मिळणे आवश्यक आहे. *या यशासाठी होकारात्मक विचार व Killing instinct या दोन गोष्टींची नितांत गरज आहे.*

यशाचे विचार मनात येण्यासाठी, मनातील असंख्य प्रश्नांची हकालपट्टी करण्यासाठी, यश मिळेपर्यंत व्यायाम करण्याची मनाची तयारी होण्यासाठी व यशानंतर आयुष्यभर व्यायाम करण्यासाठी मनाचा उत्साह, जिद्द, उभारी, सातत्य इ. असंख्य विचारांची गरज आहे. यासाठी एक अभिनव उपक्रम उपयोगी पडतो. हा उपक्रम प्रत्यक्ष केल्यावरच तो सांगण्याचा अधिकार प्राप्त होतो याची जाणीव आहे. माझ्या व्यायामशाळेतील सभासदांवर हा प्रयोग केला.

व्यायामशाळेत व्यायाम करणाऱ्या सर्व सभासदांना एका विशिष्ट वेळी, कुठलीही पूर्वसूचना न देता, त्यांचा व्यायाम थांबवून शांत, स्वस्थ उभं राहायला सांगितलं. आज तुम्हा सर्वांना मनाचा व्यायाम म्हणजे मनाने व्यायाम करायचा आहे असं सांगितलं.

त्यासाठी त्यांना मांडी घालून खाली बसविलं. तुम्ही तुमच्या मनानं आता काहीही करायचं नाही, माझ्या सूचनांनुसार एकाग्र मनानं सारं काही करायचं असं सांगितलं.

पहिली पायरी – प्रार्थना :

सर्वप्रथम शांत बसून, मन एकाग्र करून, व्यायामाचं दैवत असलेल्या मारुतरायाची मूर्ती डोळ्यासमोर आणून, त्याचं मनोमन चिंतन करायला सांगितलं. चिंतनानंतर गुरू-शिष्याच्या नात्यावर आधारित असलेली

ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवा वहै।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै॥
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

ही प्रार्थना म्हणायला सांगितली. त्यांना एकेक ओळ सांगून - त्यानुसार शांतपणे, अगदी सावकाश, एकाग्र मनाने एकेक शब्द आत पोचवत प्रार्थना म्हणायची सूचना दिली. *''शांत चित्ताने, एकाग्र मनाने सर्व सभासदांनी प्रार्थना म्हटली. प्रार्थनेत फार मोठी शक्ती आहे. एकाग्र मनानं प्रार्थना केली तर मनातील वाईट, दुष्ट विचार नष्ट होऊन, मनात चांगले विचार येतात.''* मन स्वस्थ होतं. मनातील गोष्टी साध्य होतात.

दुसरी पायरी :

मन स्वस्थ, शांत, एकाग्र झाल्यावर सर्व सभासदांना जमिनीवर, डोळे मिटून झोपायला सांगितलं. सर्वजण पाठीवर उताणे झोपल्यावर हळूहळू शरीराचा एकेक अवयव सैल करायला सांगितलं. पायांपासून चेहेऱ्यापर्यंत सर्व अवयव, स्नायू सैल (relax) करायला सांगितले. सुरवातीला सर्व स्नायू सैल होणं शक्य नसते. प्रयत्नाअंती हळूहळू स्नायू सैल करणं जमतं. सर्व शरीर सैल केल्यानंतर सर्व स्नायू घट्ट (contraction) करून, परत सैल करायला सांगितले. २-३ वेळा स्नायू सैल व घट्ट करताना हातापायांची हालचाल कमीत कमी करण्याची सूचना दिली. अखेरीस सर्व शरीर सैल करून त्या अवस्थेत थोडावेळ पडून रहायला सांगितले.

तिसरी पायरी :

पूर्ण शरीर सैल झाल्यानंतर आता त्या शरीरात वास करणारे मन विचार रहित करायला सांगितलं. मनात कुठलाही विचार न आणता, फक्त माझ्या सूचनांकडे पूर्ण लक्ष देऊन, त्यानुसार कृती करायला सांगितलं. प्रत्येकाला आपापल्या आवडीचं एक फूल निवडायला सांगितलं. त्या फुलात जसे पराग आहेत, त्याप्रमाणे तुमच्या आवडीच्या त्या

फुलात शक्ती, चापल्य, उत्साह, दम इ. गोष्टींचं भांडार असल्याचं सांगितलं. त्या भांडारातील ज्या गोष्टी तुम्हाला हव्या असतील, त्या तुम्हाला घेता येतील, मिळतील. पण त्यासाठी तुम्हाला एकाग्र मनाने त्या फुलात प्रवेश करावा लागेल.

चवथी पायरी :

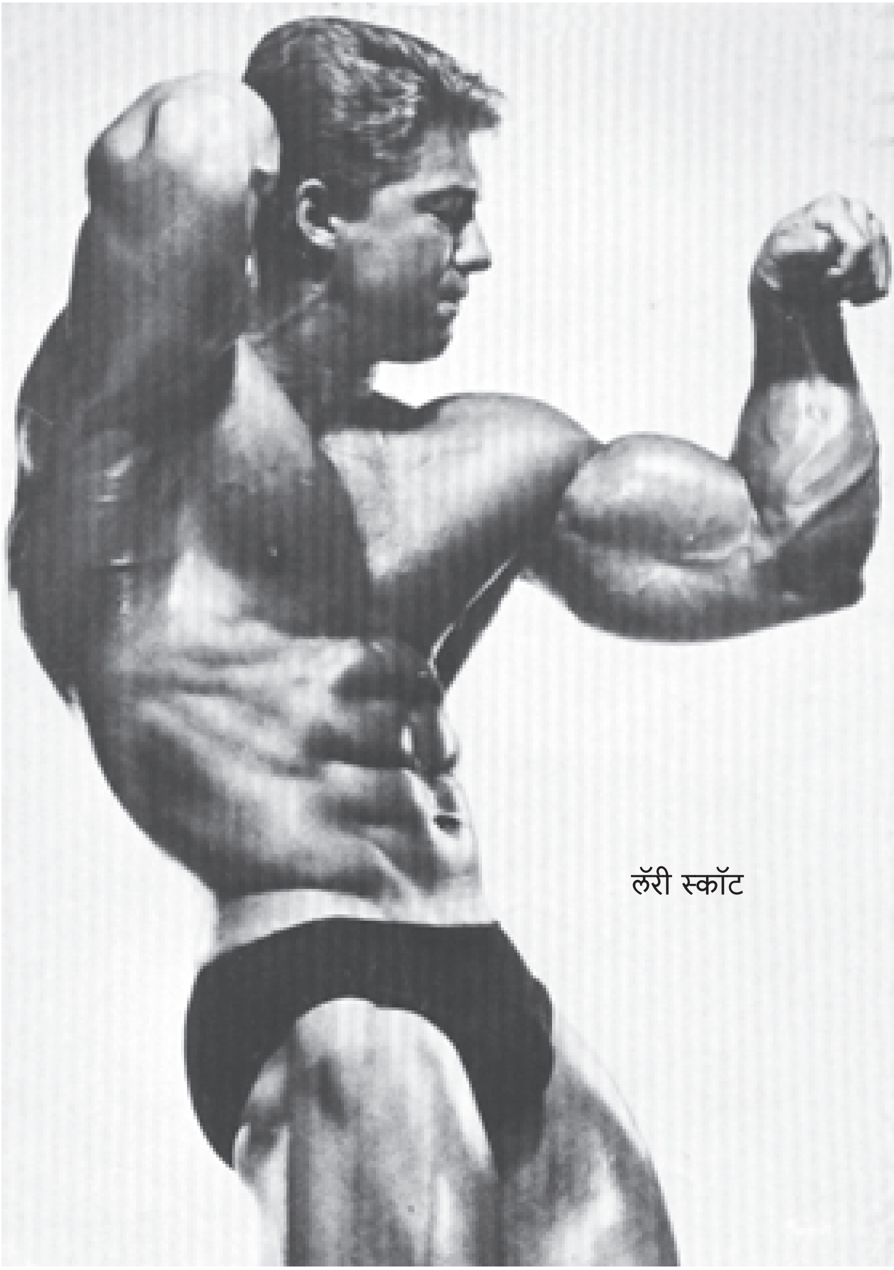
सर्व सभासद एकाग्र मनाने फुलात गेले. सर्वांना मनानेच २-३ व्यायाम प्रकार करायला सांगितलं, या वेळी शरीराची हालचाल काहीही करायची नाही. शरीराचे सर्व स्नायू जास्तीत जास्त सैल करायला सांगितले.

पाचवी पायरी :

व्यायाम करून झाल्यावर, त्या फुलातील शक्ती, चापल्य इ. गोष्टींपैकी तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टी घेऊन अलगद फुलाच्या बाहेर यायला सांगितलं. फुलाच्या बाहेर येताना आता, तुम्ही शक्तीमान, चपळ झाल्याचं तुम्हाला जाणवेल. मनाच्या एकाग्रतेमुळे खूप शांत, उत्साही, प्रसन्न वाटत असेल. तुमच्यातील बदल तुम्हाला जाणवत असेल. या बदलामुळे नवा उत्साह तुम्हाला आला असेल. आता हळूहळू डोळे उघडा. डाव्या कुशीवर वळून सावकाश उठून बसा. प्रसन्न, उत्साही मनाने उठून उभे राहा. व पुढच्या व्यायामाला सुरवात करा.

''मनाच्या एकाग्रतेसाठी या प्रयोगाचा उपयोग झाला. मनाच्या एकाग्रतेमुळे, बाहेरचा गोंगाट थांबल्यामुळे, अंतर्गत शक्तींना जाग आली. खूप शांत व हलकं वाटलं. निरुत्साह, नकारात्मक विचार गळून पडला. उत्साहामुळे खूप गोष्टी करायची उर्जा मिळाली. सहजशैलीत असंख्य गोष्टी करता येतात याचा आनंद मिळाला.'' आठवड्यातून एकदा हा प्रयोग करायला सुरवात केली आणि महिन्याभरात असं लक्षात आलं की काहींच्या स्वभावात बदल झाला. रागावर काही प्रमाणात नियंत्रण आलं. वरचेवर खोटं बोलायची सवय हळूहळू कमी झाली. नकारात्मक विचार कमी झाल्यामुळे नवा उत्साह आला. आत्मविश्वास वाढला. ''व्यायाम करताना पूर्वीपेक्षा अधिक वजन सहजपणे उचलता यायला लागलं. मनाची एकाग्रता वाढली. स्मरणशक्ती वाढली.''

या प्रयोगाचे फायदे लक्षात आल्यावर हा प्रयोग आपला आपल्यावरही सवयीने करता येतो. दरवेळी समूहातच हा प्रयोग केला पाहिजे असं नाही.



लॅरी स्कॉट

॥ तेरा ॥

फिटनेस कॅप्सूल :

सर्व वयाच्या स्त्री-पुरुषांसाठी 'फिटनेस कॅप्सूल' मध्ये व्यायामाचे कोर्सेस दिले आहेत. तसेच विविध प्रकारातील खेळाडूंसाठी त्यांच्या खेळाला पूरक असलेले भारतीय व्यायाम प्रकार दिले आहेत.

कोर्स नं. १ : बारा वर्षांपर्यंत मुलामुलींसाठी :

१. सूर्यनमस्कार - १२ नामोच्चारासह
२. बेडूक उड्या - १० ते ५०.
३. पार्शल स्टार जंपस् - १० ते ५०.
४. स्टेप अप करणे- पायऱ्या चढणे - १००
५. दोरीवरील उड्या - १०० ते ५००.
६. झोपून कमान करणे

- *लोंबकाळायला बार असल्यास लोंबकाळणे. जमल्यास दहा पुलअप्स् करणे. या शिवाय टेकडीवर जाणे, मैदानावर चालणे, काही खेळ खेळणे.*

कोर्स नं. २ : बारा वर्षे ते वीस वर्षांपर्यंत मुलामुलींसाठी.

१. उंच उड्या मारणे, बारला लोंबकाळणे, शरीर ताणणे.
२. सूर्यनमस्कार - २४
सूर्यदेव नमस्कार - २ व १२ सूर्यनमस्कार
३. जागेवर अथवा मैदानावर पळणे.
४. जोर/डिप्स् - २० ते १००
५. दोन प्रकारच्या उड्या -स्ट्रारजंप, अस्ट्राइड जंम्पस, नीज अप जंम्पस्
६. धनुरासन
७. सिटअप्स् - ५० ते १००

- *या शिवाय जमेल तेवढे खेळावे, पळावे, काम करावे.*

-कोर्स नं. ३ : **वीस वर्षांवरील अशक्त आणि कमी वजन असलेल्या लोकांसाठी**

१. सूर्यनमस्कार	- १२ ते ५०
अथवा	
सौष्ठव नमस्कार	- २-३
२. बैठका	- २० ते १००
३. डिप्स	- १० ते ५०
४. सिटअप्स्	- ५०

५. जोर (फक्त पुरुषांनीच करावेत.)
एक दिवस जोर व एक दिवस डिप्स् करावे.

कोर्स नं. ४ : **लठ्ठ लोकांसाठी वजन कमी करण्याकरिता :**

१. सूर्यनमस्कार १२ पासून सुरू करून वाढवीत कमीत कमी १०० करावेत. नमस्कार वाढवायची घाई करू नये.

२. कमीत कमी दहा मिनिटे दोन्ही प्रकारांनी जागेवर पळणे.

३. स्टार जंप १० ने सुरवात करून निदान दोन सेटमध्ये ५० कराव्यात.

४. स्टेप अप किंवा पायऱ्या चढणे १०० ते १५० असं दोनदा करावं

५. हाताच्या व्यायामाचे ४-५ प्रकार प्रत्येकी २० वेळा.
सूर्यनमस्कार किंवा सूर्यदेव नमस्कार याबरोबरच टेकडी चढणे ग्राउंडवर पळणे, ४-५ कि. मी. चालणे हे घराबाहेरील व्यायाम अर्धा तास करणे.

६. सिटअप्स् ५० ते १००

७. २-३ पोटाचे व्यायाम प्रकार

कोर्स नं. ५ : नोकरी करणाऱ्या २० ते ४० वयोगटातील लोकांसाठी

१. सूर्यनमस्कार १२, घाई नसल्यास २४ वा जास्त.
२. सूर्यदेव नमस्कार - २
३. डिप्स्, जोर प्रत्येकी - ५० दोन प्रकारानी
४. स्टेप अप - १०० निदान
५. सिटअप्स् - ५० ते १००

अथवा

• *मैदानावर चालणे, टेकडीवर जाणे, शक्य असल्यास तेथे जाऊन निदान १२ सूर्यनमस्कार घालावेत व चालणे, पळणे, झाडावर चढणे यापैकी शक्य आहे तो व्यायाम करावा.*

कोर्स नं. ६ : स्थूल महिलांसाठी वयोगट ३० ते ६०

१. सूर्यनमस्कार १२ करावेत, सुरवातीस सावकाश व
एकदा व्हिदम आल्यावर जलद घालावेत.
नंतर वाढवावेत -१०० पर्यंत

२. जागेवर पळणे. - १-२ प्रकाराने सावकाश
३. पार्शल डिप्स - १२ चे चार सेटस्
४. पायऱ्या चढणे - १०० वेळा-दम लागल्यास विश्रांती घ्यावी.
५. सिटअप्स - ५० ते १००

अथवा

१ ते ५ नंबरचे व्यायाम करून रोज निदान ४५ मिनिटे
मैदानावर, टेकडीवर, रस्त्यावर चालणे.

कोर्स नं. ७ : ६० वर्षांवरील पुरुष आणि महिलांसाठी :

या वयात नव्याने व्यायाम करत असलात तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. परंतु पळणे, उड्या मारणे वगैरे व्यायाम निदान पहिले ३-४ महिने तरी टाळावेत. आधीपासून व्यायामाची सवय असल्यास काळजीपूर्वक व्यायाम करावेत. सूर्यनमस्कार करण्यास काहीही हरकत नाही. स्लिपडिस्क किंवा गुडघे दुखत असल्यास डॉक्टर अथवा तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने व्यायाम सुरू करावेत.

१. सूर्यनमस्कार	कमीत कमी १२ व कुवतीप्रमाणे ५० पर्यंत करावेत.
२. डिप्स	सुरवातीला कोपऱ्यात किंवा पार्शल डिप्स ३० - ४०.
३. हाताचे व्यायाम	४-५ प्रकारचे.
४. जोर	अट्टाहास करू नये, शक्य असल्यास २० चे २-३ सेटस् करावेत

५. या वयातील लोकांनी चालणे, टेकडी चढणे वगैरे व्यायामावर जास्त भर द्यावा. मोकळ्या वातावरणात जास्त जावे. एका वेळी अधिक व्यायाम करून थकवा वाटल्यास सकाळ - संध्याकाळ व्यायाम करावा.

कुठल्याही क्रीडा प्रकारात उल्लेखनीय प्रगती करायची असल्यास खेळाडूंजवळ ५ 'एस्'ची आवश्यकता असते. हे पाच गुण आहेत. ते असे -

१. एस् - Strength - शक्ती - बळ - ताकद
२. एस् - Stamina - दम
३. एस् - Speed - वेग-गती
४. एस् - Skill - खेळातील कौशल्य
५. एस् - Spirit - Sportsman Spirit - खिलाडू वृत्ती

या पाच एस् पैकी खिलाडू वृत्ती खरंतर जन्मताच मिळालेली असते. ती त्या खेळाडूच्या स्वभावावरही अवलंबून असते. महत्वाचं म्हणजे लहानपणापासून मुलाने सांधिक खेळ खेळले किंवा कुठल्याही सांधिक कार्यात भाग घेतला तर खिलाडूवृत्ती सुधारायला, वाढायला मदत होते. आजच्या समाजाला मी-माझे येवढेच माहित असल्याने खिलाडूवृत्तीचा अभाव प्रकर्षाने जाणवतो. आम्ही, आमचे सर्वांचे म्हणजे आमचा वाडा आमची चाळ आमची आळी, आमची पेठ या गोष्टी आता गप्पांमधून गेल्याच आहेत.

चवथा एस् स्कील म्हणजे कौशल्य हे त्या विशिष्ट क्रीडा प्रकाराचा सराव करूनच मिळविता आणि वाढविता येते. हॉकी फूटबॉल खेळाडूचे कौशल्य हे सायकल चालवून किंवा पोहून वाढणार नाही. त्यासाठी त्या खेळाडूला त्याचा जो खेळ आहे हॉकी किंवा फूटबॉल त्याचाच जास्तीत जास्त सराव करावयास हवा.

पहिले तीन 'एस् म्हणजे शक्ती, दम, गती हे तीन गुण त्या क्रीडा प्रकाराचा सराव

करून मिळविता येतात. ते गुण हळूहळू वाढतातही. परंतु इतर व्यायाम करूनही हे गुण कमी वेळात आणि चांगल्याप्रकारे वाढविता येतात असे 'आंतरराष्ट्रीय पातळीवर सिद्ध झाले आहे.'

व्यायाम करण्याची वेगळी वेगळी उद्दिष्ट्ये आहेत. जसे–

१) शक्ती वाढविण्यासाठी व्यायाम
२) वजन कमी करण्यासाठी व्यायाम
३) सुदृढ होण्यासाठी व्यायाम
४) क्रीडा प्रकाराला पूरक व्यायाम (as an additional exercise to sports)

क्रीडा प्रकारांना पूरक व्यायाम

वेट-ट्रेनिंगचे व्यायाम सर्व देशातील खेळाडू करतात. परंतु भारतीय व्यायामही खूप उपयोगी पडतात असा अनुभव आहे.

१) हातात रॅकेट घेऊन खेळायचे क्रीडा प्रकार –

टेबलटेनिस, टेनिस, बॅडमिंटन, रिंगटेनिस, बॉलमॅडमिंटन इत्यादी खेळांना गतिमान हालचाली लागतात. फूटवर्क खूप चांगले असावे लागते. त्यासाठी दोरीवरील उड्या, पायऱ्या चढणे, जलद पळणे (sprints) साईडवेज आणि मागच्या बाजूस पळणे खूप उपयोगी होते. कंबर आणि पोटाचे स्नायू तर बहुतेक सर्व क्रीडाप्रकारात ताकदवान असणे आवश्यक आहे. पोटासाठी सिटअप्स, क्रंचेस, लेग रेजेसचा खूप उपयोग होतो. हे व्यायाम सावकाश न करता जलद करावेत. कंबरेसाठी हायपर एक्स्टेंशन उत्तम आहे. त्या ऐवजी जोर मारले तरी चालेल. खांदे, दंड हेही चांगले ताकदवान लागतात. टेनिस हा ताकदीचाच खेळ आहे. सर्विस करताना चेंडूला गति देण्यासाठी खूप ताकद लागते. डीप्स, थोडे जोर (सर्व जलद), डीप्स विथ अ क्लॅप हा प्रकार जास्त उपयोगाचा होतो. या प्रकाराच्या इतर खेळांनाही हे व्यायाम उत्तम आहेत.

२) **फूटबॉल :**

हा ताकदीचा आणि वेगाचा खेळ आहे. अर्थात दमही चांगला लागतो. दोरीच्या उड्या, साईडवेज धावणे, स्प्रिंटस्, सिटअप्स, हायपर ऐक्स्टेंशन, डीप्स, जोर आणि जोडीदारास खांद्यावर घेऊन जलद बैठका खूप ताकद देतील.

३) **हॉकी :**

फूटबॉल प्रमाणेच सर्व व्यायाम हॉकी खेळाडूंनीही करावेत. साध्या बैठका करा‌व्यात.

४) **व्हॉली बॉल, बास्केट बॉल :**

एका पायावर बैठका, स्टार जंप्स्, सिटअप्स, जोर, डीप्स, स्प्रिंटस्, दोरीच्या उड्या.

५) **कुस्ती :**

गेल्या १०-१५ वर्षात कुस्तीसाठी कुस्तीगीर वेट ट्रेनिंगचे व्यायाम करायला लागले आहेत. तोपर्यंत जोर, बैठका, दोर चढणे, धावणे हेच व्यायाम करीत होते. आताची आंतरराष्ट्रीय कुस्तीही गतिमान झाली आहे. त्यामुळेच जोर, बैठका, धावणे हे व्यायाम जलद गतीने केले पाहिजेत. स्टार जंप्स्, डीप्स विथ अ क्लॅप, जोडीदाराला खांद्यावर घेऊन बैठका, पायऱ्या चढणे, सिटअप्स्, हायपर ऐक्स्टेंशन इ.

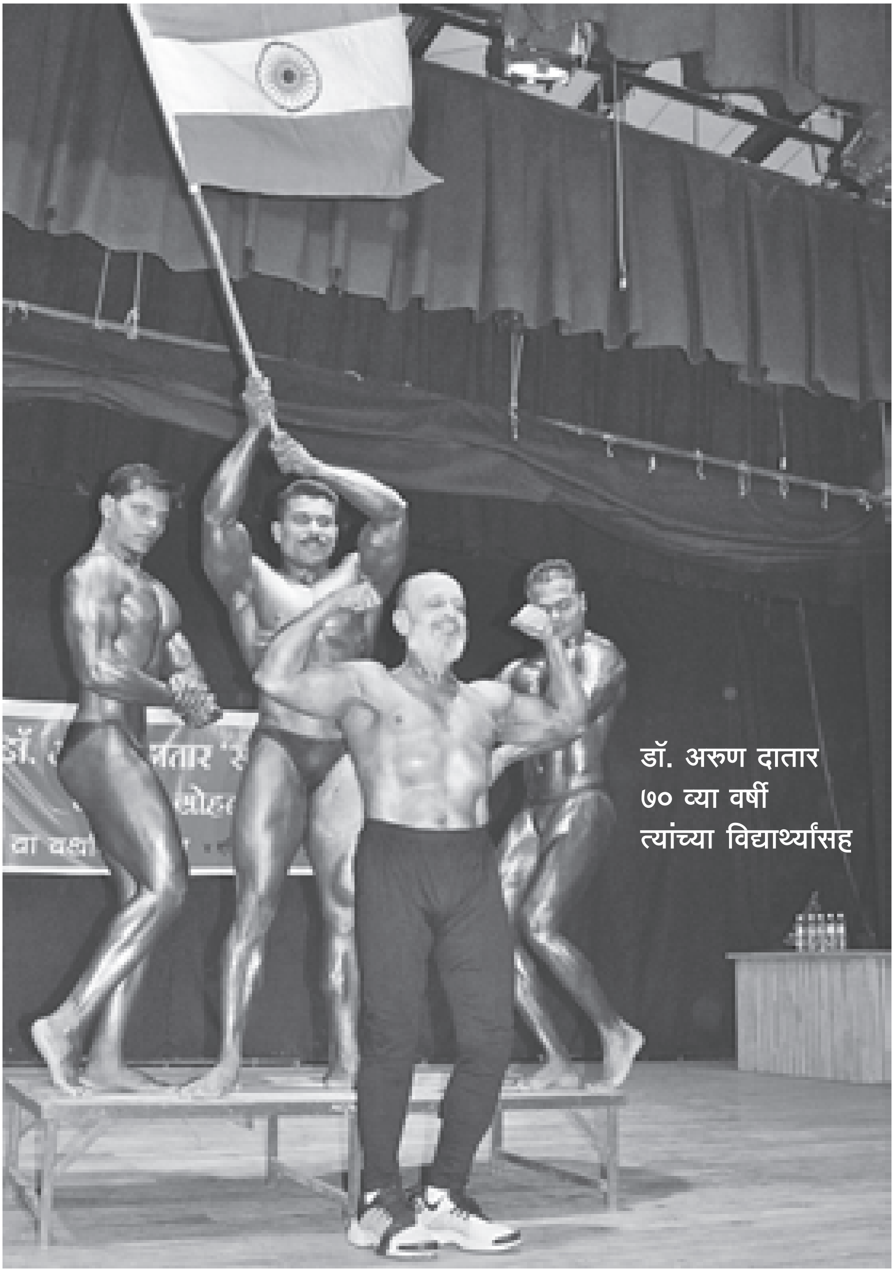
६) **कबड्डी :**

हा ताकदीचाच क्रीडाप्रकार आहे. जोर, जोडीदाराला पाठीवर घेऊन जोर, बैठका, डीप्स विथ अ क्लॅप, स्प्रिंटस्, स्टार जंप्स्, सिटअप्स्, हायपर ऐक्स्टेंशन इ.

७) **खो-खो :**

हा वेग, चापल्य आणि दम लागणारा क्रीडाप्रकार आहे. स्प्रिंटस्, पायऱ्या चढणे, दोरीच्या उड्या, स्टार जंप्स्, साईड वेज पळणे, डीप्स, जोर, हायपर ऐक्स्टेंशन, सिटअप्स, जलद बैठका इ.

सर्व खेळाडूंनी याशिवाय निदान दहा मिनिटे प्राणायाम करावा. अनुलोम विलोम, कपालभाती, कबड्डी खेळाडूंनी कुंभक करण्याचा सराव करावा.



डॉ. अरुण दातार
७० व्या वर्षी
त्यांच्या विद्यार्थ्यांसह

परिचय
डॉ. आरती दातार
एम्.ए., पीएच्.डी.(मराठी)
संचालक : सूर्या जिम
मोबाईल ९३७२४४१३६९

- ३० वर्षे आबासाहेब गरवारे महाविद्यालयात अध्यापन
- एम्. फिल; पीएच्.डी.च्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन
- खोखो व टेबलटेनिस या खेळात राष्ट्रीय पातळीवर यश

ग्रंथसंपदा

- साहित्याने मला काय दिले? – संपादन
- संतविषयक ३ ग्रंथ
- शून्यातून सूर्याकडे – आत्मचरित्र – ३ वर्षात ६ आवृत्त्या
- स्वानंदाची उघडली खाण
- व्यायाम प्रत्येकासाठी – शब्दांकन
- सूर्यनमस्कार – व्यायामांचा राजा – शब्दांकन
- २००हून अधिक लेख प्रसिद्ध

पुरस्कार

- आदर्श शिक्षिका पुरस्कार
- एल्.फिल्.च्या प्रबंधास उत्कृष्ट प्रबंध पुरस्कार
- समाजकार्यासाठी अनुबंधी, रणरागिणी पुरस्कार
- आत्मचरित्राला २ मानाचे पुरस्कार
- गदिमा प्रतिष्ठानतर्फे 'गृहिणी–सखी–सचीव' पुरस्कार
- कवि अनंतफंदी साहित्य पुरस्कार
- क्रीडामहर्षी हरिभाऊ साने संस्थेतर्फे 'कला–जीवनगौरव' पुरस्कार
- **पुणे सार्वजनिक सभेतर्फे, कै.रमाबाई रानडे पुरस्कार**
- **डॉ. वि.रा.करंदीकर याचे स्मरणार्थ, अक्षर शिल्प पुरस्कार**
- **पुणे मराठी ग्रंथालय तर्फे पहिला मानाचा मुक्ता, जना, वेण्णा, बहिणा, पुरस्कार**

व्याख्याने

महाराष्ट्र आणि महाराष्ट्राबाहेर ५००हून अधिक

व्याख्यानमाला

- स्वामी विवेकानंद, श्री योगी अरविन्द,
- श्री रामकृष्ण परमहंस – श्री शारदामाता,
- पसायदान, तुकाराममहाराजांची गाथा,
- बहिणाबाई चौधरी इत्यादी.

अभ्यासवर्ग

- श्री ज्ञानेश्वरी, दासबोध, मनाचे श्लोक,
- तुकारामगाथा, नामदेवगाथा, हरिपाठ

भारतीय व्यायाम पद्धती एक सभ्य व आदर्श जीवनप्रणाली आहे.
भारतीय व्यायाम प्रकारात एक लय आहे, नाद आहे,
शरीराच्या लयबद्ध हालचाली आहेत.
या हालचालीत सहजता असल्यामुळे शरीराला झटके बसत नाहीत, इजा होत नाही.
शरीरातील सर्व अवयवांना गरजेनुसार व्यायाम देण्याचे शास्त्र,
कला भारतीय व्यायाम पद्धतीत आहे
साधना म्हणजे अभ्यास, प्रयत्न, सराव आणि स्वाध्याय.

पाच तपांहून अधिक काळ व्यायामसाधना असलेल्या डॉ. दातार या ज्येष्ठ व्यायामतज्ज्ञाने या पुस्तकात प्रत्येक माणसाला उपयोगी ठरणारे अनेक व्यायामप्रकार सांगितले आहेत. 'भारतीय व्यायाम साधना' हा मौलिक ग्रंथ म्हणजे व्यायाम प्रकारांचा खजिना आहे. बालांसाठी, ज्येष्ठांसाठी, अपंगांसाठी, मध्यमवयीन लोकांसाठी, महिलांसाठी, वेटलॉस, वेटगेन करणाऱ्यांसाठी, अनेक खेळांसाठी पूरक व्यायाम, विशेष फिटनेस कॅप्सूल इत्यादी गोष्टींचा खजिना असलेला हा ग्रंथ अनेकांचा मार्गदर्शक गुरू होईल एवढे धन या ग्रंथात आहे.