

# फिटनेस फक्त ११ मिनिटात



शक्ती

गती

दम

चापल्य

दमसास

सहनशीलता

लवचिकता

कौशल्य

लेखक : क्रीडा महर्षी डॉ.अरुण दातार

श्री शिवछत्रपती राज्य क्रीडा जीवन गौरव पुरस्कार प्राप्त, महाराष्ट्र शासन २०१५ - १६



# ‘‘फिटनेस’’ फक्त ११ मिनिटात

क्रीडा महर्षी

डॉ. अरुण दातार

श्री शिवछत्रपती राज्य क्रीडा जीवन गौरव पुरस्कार प्राप्त  
महाराष्ट्र शासन २०१५-१६

शब्दांकन

डॉ. आरती दातार

## फिटनेस फक्त ११ मिनिटात

प्रकाशक

‘सूर्या’ जिम, पुणे

वुडलॅन्ड सी ५१/५२ कोथरुड,

पुणे ४११०३८

मोबा. ९८९०६६५०५९, ९३७२४४१३६९

मुद्रक

प्रिंटेक द प्रिंटिंग रूम

पुणे

मुखपृष्ठ व मांडणी

आयकॉन डिझाईनर्स अँड प्रिंटर्स, पुणे-३८

लेखक

डॉ. अरुण दातार

शब्दांकन

डॉ. आरती दातार

वुडलॅन्ड सी ५१/५२ कोथरुड,

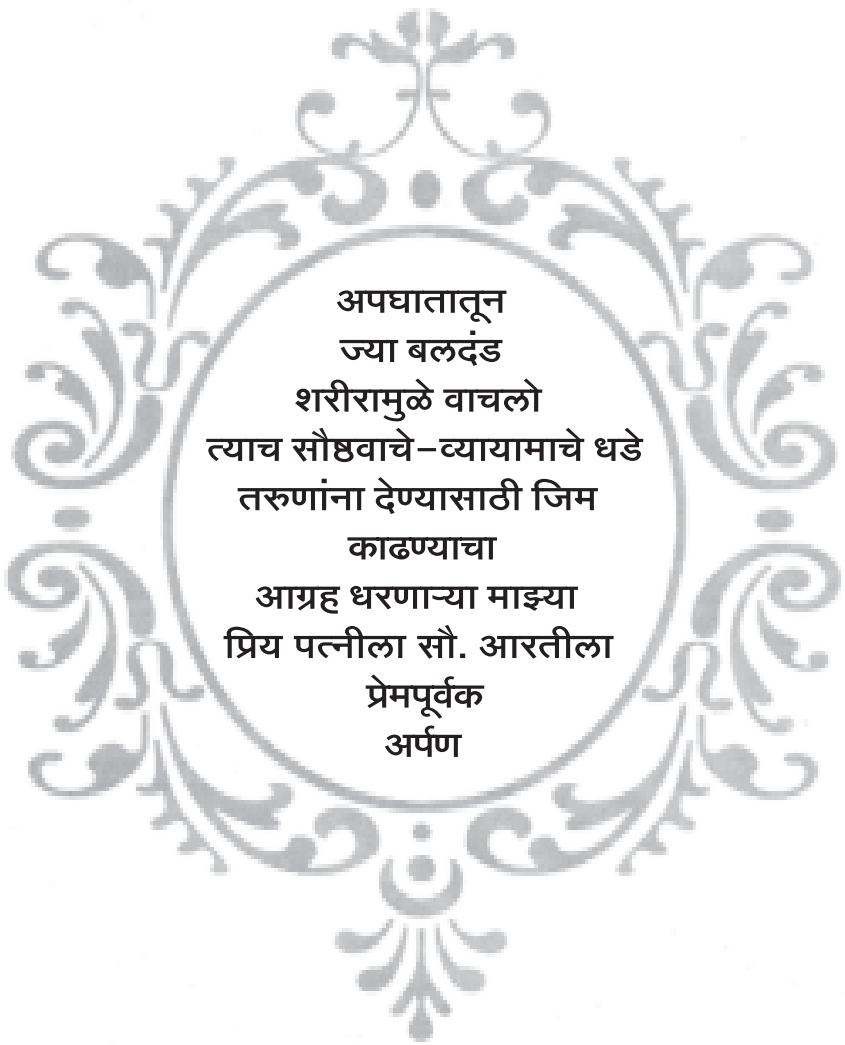
पुणे ४११०३८

मोबा. ९८९०६६५०५९, ९३७२४४१३६९

© सर्व हक्क सुरक्षित

पहिली आवृत्ती - गुढीपाडवा २०१९

मूल्य ₹ १००/-



अपघातातून  
ज्या बलदंड  
शरीरामुळे वाचलो  
त्याच सौष्ठवाचे-व्यायामाचे धडे  
तरुणांना देण्यासाठी जिम  
काढण्याचा  
आग्रह धरणान्या माझ्या  
प्रिय पत्नीला सौ. आरतीला  
प्रेमपूर्वक  
अर्पण



**वज्र हनुमान तू, प्राणदाताही तू।  
भिमबली रुद्र तू, चपल विद्युलता।।**

“फिटनेस” फक्त ११ मिनीटात । ४

## लेखकाचे मनोगत



### बलसागर भारत होवो

व्यायामाची उपासना करणारा मी, व्यायामावर व व्यायाम करणाऱ्यांवर मनापासून प्रेम करतो. निरोगी, सशक्त, सुखी व निरामय जीवनाची व्यायाम ही गुरुकिल्ली आहे. आपलं शरीर हे मंदिर आहे. ते शरीर निरोगी, सुंदर, स्वच्छ व पवित्र राखणं प्रत्येकाच्या हातात आहे. फक्त त्यासाठी नियमित व्यायामाचं व्रत प्रत्येकानं घ्यायला हवं. आपल्या शरीराकडे दुर्लक्ष करणं हे पाप आहे. रविंद्रनाथ टागोर म्हणतात, “देवा, हे शरीर म्हणजे तुझं मंदिर आहे. ते मी सदैव पवित्र, आरोग्यसंपन्न राखीन.” पूज्य साने गुरुजींनी, ‘बलसागर भारताचं स्वप्न’ बघितलं. ते स्वप्न अजूनही प्रत्यक्षात आलं नाही हे आपलं दुर्दैव आहे, याला कारण आपणच आहोत. त्यांनी पेटविलेल्या ‘बलसागर’ भारताच्या यज्ञात माझी व्यायामसेवा ही एक आहुती आहे.

गेली ४० वर्षे मी अव्याहतपणे व्यायामाचे धडे लहानांपासून वृद्धांपर्यंतच्या स्त्री-पुरुषांना देत आहे. ‘व्यायाम प्रत्येकासाठी’ ही माझी श्रद्धा आहे. व्यायाम ही प्रत्येकाची जीवनशैली असणं अत्यावश्यक आहे. आपण जसं रोज जेवतो, झोपतो तसा व्यायाम हा दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य घटक आहे. नियमित व्यायामाचे असंख्य फायदे मी स्वतः अनुभवल्यामुळे ‘अनुभवे

आले अंगा। ते जगा देतसे।।’ या सद्वृत्तीने ही लेखनसेवा आहे.

जोर, बैठका, सूर्यनमस्कारासारखे भारतीय व्यायाम ही आपली संपत्ती आहे. ही संपत्ती व्यायामप्रेमींना शिकवताना मला आनंद होतो. भारतीय व्यायामप्रकारांबरोबर पाश्चिमात्य व्यायामाचा सखोल अभ्यास व अनुभव असल्यामुळे शरीरसौष्टव, वजन उचलणे, पॉवर लिफ्टिंग, मसल कंट्रोल हे सर्व प्रकार युवक-युवतींना शिकविण्याचे कार्य मी करतो.

निसर्गाने प्रत्येकाला जन्मतःच काही विशिष्ट शारीरिक क्षमता दिली आहे. त्यामुळे लहान मूल जन्मतःच हातापायाची हालचाल करतं. वयानुसार ही क्षमता वाढते हे खरं असलं तरी प्रत्येकानं ती क्षमता जास्तीत जास्त वाढविण्यासाठी प्रयत्न करणं गरजेचे आहे. ‘असेल माझा हरि। तर देईल खाटल्यावरी।’ ही वृत्ती घातक आहे. व्यायामाचा श्रीगणेशा करताना पंचवीस जोर, बारा सूर्यनमस्कार घालणे योग्य आहे. तेवढेही जमत नसल्यास कमी केले तरी चालतील. पण करा. नियमितपणे केलेल्या व्यायामाच्या सरावामुळे जोर, नमस्कारांची संख्या हळूहळू वाढविता येते. किंबहुना वाढवायलाच पाहिजे. सुरुवातीला आपण जेवढा व्यायाम करतो त्यावर समाधान मानू नये. क्षमतेनुसार, गरजेनुसार व व्यायामाच्या हेतूनुसार त्यात वाढ व बदल करणं हिताचं आहे. अर्थात, या गोष्टी व्यायामतज्ञांकडून समजून घेणं आवश्यक आहे. बलसंपन्न, आरोग्यसंपन्न शरीर व्यायामामुळे प्राप्त होतं. निरोगी शरीर ही खरी ठेव आहे. ही जवळ असली की तुम्ही सर्वार्थाने ‘कोट्याधीश’ झालात असं समजावं. समर्थ रामदास म्हणतात, ‘शक्तीने पावती सुखे। शक्ती नसता विटंबना।’

आज प्रत्येकाचं जीवन गतिमान झालं आहे. पैसा, स्पर्धा यांच्यामागे धावण्यात मन व शरीर थकून जात आहे. आजच्या जीवघेण्या स्पर्धेत टिकण्यासाठी स्वतःकडे लक्ष द्यायला वेळ मिळत नाही, हा काळाचा महिमा आहे. शरीररूपी संपत्तीकडे लक्ष न दिल्यामुळे शरीर व्याधीग्रस्त होते. नोकरी, व्यवसाय करताना करावं लागणारं काम, धावपळ आणि व्यायाम यात खूप फरक आहे. व्यायाम म्हणजे विशिष्ट पद्धतीनं केलेली शरीराची लयबद्ध हालचाल. ज्यामुळे सर्वांगाला शास्त्रशुद्ध व्यायाम होतो आणि शरीर सुदृढ राहातं. ‘देही आरोग्य नांदते। भाग्य नाही या परते।’ हे भाग्य नक्कीच आपल्या हाती आहे. अशी भाग्यवान माणसं पंच्याहत्तरीनंतर सुद्धा मनाची व शरीराची प्रसन्नता, आरोग्यसंपन्नता राखू शकतात आणि

व्यायामा अभावी आजची तरुणपिढी चाळीशीपासून निवृत्तीच्या व प्रकृती अस्वास्थ्याच्या गप्पा मारण्यात पुरुषार्थ मानते.

आज गतीमान जीवनात रोज तास-दीड तास व्यायामासाठी काढणं अशक्य नाही पण अवघड आहे याची मला जाण आहे. पण याचा अर्थ व्यायाम अजिबात न करणं असा मुळीच नाही. आजचा जमाना झटपटचा, इन्संटचा आहे. फिटनेस म्हणजे सुदृढ व निरोगी शरीर. ते तर प्रत्येकाला हवंच हवं. त्या फिटनेससाठी जर एखादा मंत्र असला तर प्रत्येकजण त्या वाटेनं जाईल याची खात्री पटल्यामुळे एक व्यायाम तज्ञ या नात्याने व्यायामशाळेतील माझ्या विद्यार्थ्यांवर असे प्रयोग केले आणि त्यात यश आलं. अनेक युवकांनी या झटपट फिटनेसच्या मंत्राचा लाभ घेतला आणि या प्रयोगातून 'क्विक फिट मंत्र' चा जन्म झाला. प्रत्येकाला अत्यावश्यक असणाऱ्या फिटनेसचे फक्त ११ मिनिटांचे कोर्सेस तयार केले. कारण गरज ही शोधाची जननी आहे. स्वतःच्या सुदृढ आरोग्यासाठी ११ मिनिटं काढायला जमत नाही असं समर्थन करणारा 'करंटा' आहे का हे प्रत्येकाने तपासावे व वेळ नाही या केविलवाण्या समर्थनाचा आश्रय घेऊ नये.

'या क्विक फिट मंत्राचा' चा अधिकाधिक लोकांनी उपयोग करून घेऊन 'कोट्याधीश' व्हावं, अशी प्रार्थना व्यायामाचं दैवत असलेल्या मारुतीरायाच्या चरणी करतो.

**प्रार्थना ही मनाची खाण आहे.**

व्यायाम सुरु करण्याआधी व्यायामाचे दैवत असलेल्या मारुतीरायाला मनोभावे वंदन करा. मारुतीचा फोटो नसल्यास या पुस्तकात आम्ही मारुतीचा फोटो छापला आहे. मारुतीवर पूर्ण श्रद्धा ठेऊन एकाग्र मनाने व्यायाम करा आणि विजयी व्हा.

**क्रीडा महर्षी**

**डॉ. अरुण दातार**

**'सूर्या'जिम,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 स्वतः उत्तम 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. स्वतः व्यायाम करून शरीरसौष्ठव स्पर्धा गाजविणारे, चाळीस वर्षे व्यायामाचे धडे देणारे, अनेक प्रतिष्ठित स्पर्धाना 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 हाडे मोडली. गुडघ्यात जसा पाय वाकतो तसा त्यांचा पाय मोडतोडीमुळे दोन ठिकाणी वाकत होता. दातार जायबंदी झाले, पण या अवस्थेत ते पूर्ण शुद्धीवर असल्यामुळे काही लोकांच्या मदतीने मिरजेला हॉस्पिटलमध्ये दाखल झाले. कंबरेपासून सांध्यातून 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 वर्षांच्या 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 स्नायूंचे 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. पासष्ट वर्षांचा वाढदिवस त्यांनी एकशे एकावन्न सूर्यनमस्कार घालून साजरा केला आणि त्याच दिवशी पासष्ट 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 स्वतः 'बॉडी शो' केला. तेव्हा त्यांना 'वार्ध्याच्या विरोधात उभा ठाकलेला सिंघम' अशी पदवी प्रसार माध्यमांनी दिली. डॉ. दातार यांना भारतीय विद्याभवन व अॅड. नगरकर फौंडेशनतर्फे २०१२ मध्ये जीवन गौरव पुरस्काराने सन्मानित केले. एम. आय. टी. व डब्ल्यू. पी. यू. तर्फे 'क्रीडा महर्षी पुरस्कार २०१८,' महाराष्ट्र शासनातर्फे श्री शिवछत्रपती राज्य क्रीडा जीवन गौरव पुरस्कार २०१५-१६ मध्ये मिळाला.

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

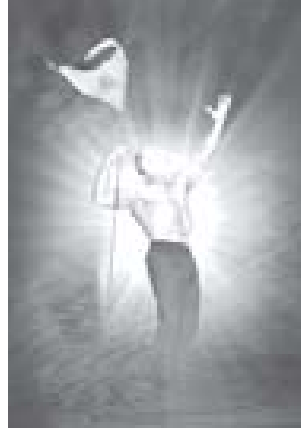
‘शक्तीने पावती सुखे  
शक्ती नसता विटंबना  
शक्तीने नेटका प्राणी  
वैभव भोगता दिसे ॥’

- समर्थ रामदास.

\*\*\*

“फिटनेस” फक्त ११ मिनीटात । १०

## 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 स्वतःच्या आरोग्याविषयी अत्यंत जागरूक होते. शरीर विज्ञानशास्त्र माणसाच्या दैनंदिन जीवनाशी निगडित 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

“फिटनेस” फक्त ११ मिनीटात । ११

झाले. त्यामुळे शरीर व मन यांची आरोग्यसंपन्नता कमी कमी होऊ लागली. शरीर व मन क्षीण होत गेले. शारीरिक व मानसिक व्हासामुळे व्यायामाअभावी अकाली वार्धक्य यायला लागले. पैसा हे जीवनाचे केंद्र झाल्यामुळे, सतत पैशामागे धावताना शरीररूपी 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.

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 परस्परवलंबी, परस्परपूरक आहे. स्वस्थ जीवनासाठी आर्थिक गुंतवणूक जेवढी आवश्यक असते, तेवढीच किंबहुना त्याहून जास्त शारीरिक गुंतवणूक अत्यावश्यक असते. 'शक्तीने पावती सुखे । शक्ती नसता विटंबना' ह्या समर्थ विचारातील तथ्य प्रत्येकाने जाणून घ्यायला हवे. शरीर हे प्रत्येकाकडे असलेलं एक भांडवल आहे. त्या कायम स्वरूपी भांडवलाची विक्री करता येत नाही. त्या भांडवलाची काळजी घेणं म्हणजे नियमितपणे व्यायामाची गुंतवणूक करणं. या आकर्षक, कायम स्वरूपी 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 भीती नाही. मुदतीचा व्याप नाही. या गुंतवणुकीत बाजारभाव हा प्रकार नाही. शारीरिक गुंतवणूक हा कल्पवृक्ष

आहे. शरीररूपी संपत्ती भगवंताने जन्मतःच प्रत्येकाला मुक्त हस्ते बहाल केली आहे. आरोग्याची जन्मतःच 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. व्यायामरूपी 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. श्वासोच्छ्वास चांगला होऊन फुफ्फुसांची शक्ती वाढते. रक्ताभिसरण 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 दुःखाचा 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 स्वतःच्या 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 स्वास्थ्य 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 व्यायामरूपी 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.

“फिटनेस” फक्त ११ मिनीटात । १६

## सौष्टव 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 शरीररूपी संपत्तीची प्राप्ती होते. प्राप्त केलेली संपत्ती व्यायामामुळे कायमस्वरूपी टिकवावी, वाढवावी लागते. कणखर शरीर कधी विकत घेता येत नाही, विकताही येत नाही. व्यायामाच्या सहाय्याने ते कमवावे लागते. कमावलेले शरीर टिकविण्यासाठी, कायमस्वरूपी 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 स्वतःच्या 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 शरीररूपी 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 दुःखांचे 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.

### श्रम वेगळे - व्यायाम वेगळा -

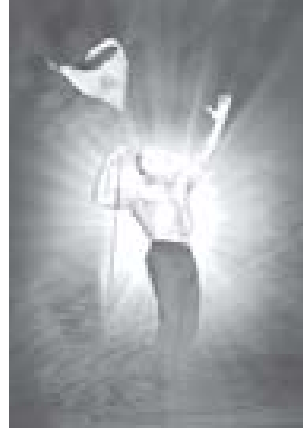
शरीराला श्रमामुळे व्यायाम होतो हे नक्की. पण श्रम व व्यायाम या दोन गोष्टी निराळ्या आहेत. मजुर श्रम करतो तर पहिलवान व्यायाम करतो. श्रम म्हणजे अनिच्छेने शरीराच्या काही भागांना पडलेला अनावश्यक ताण. व्यायाम म्हणजे स्वतःच्या इच्छेने शरीरबल, मनोबल व आत्मबल वाढविण्यासाठी शरीराला व मनाला दिलेला ताण किंवा आराम होय. पूर्वी ऑफिसला जाताना सायकलवरून जाण्याची पद्धत होती. उशीर झाला तर सायकल जोरात मारावी लागायची. त्यामुळे श्वासोच्छ्वास 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? बाँस 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 जिऱ्याची 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 व्यायामारूपी 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.”

## सूर्यनमस्कार - व्यायामाचा राजा



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 तज्ञ मार्गदर्शकडून 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.

**ध्येय : सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती  
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ।  
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरिटी  
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशङ्खचक्रः ॥**

अर्थ : सूर्यमंडलाच्या मध्यवर्ती असलेला कमलासनावर विराजमान झालेला, केयूर, मकर, कुंडले, किरिटी 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 निर्माण होतं, नम्रभावाने प्रार्थना करून सूर्याकडे मागणी करावी की तुझ्या शक्तीचा एक अंश तरी मला दे.

### सूर्यनमस्कार घालण्याची पद्धत :

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.

१) 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.

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



३) 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.

४) चार आकड्याला श्वास सोडत दुसरा पायही मागे न्या. दोन्ही पाय एकमेकांस चिकटवून ठेवा. हात ताठ, पाय ताठ ठेवा.



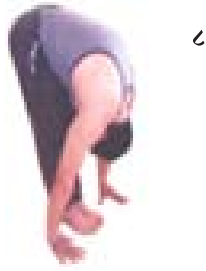
दोन्ही पायांच्या टाचा जमिनीवर टेकवा. कंबर जेवढी वर उचलता येईल तेवढी वर उचला. डोके खाली घाला. पोट जास्तीत जास्त आत ओढा.

५) 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 शरीर वर उचला. डोके वर करून आकाशाकडे बघा.

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

७) 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.

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





९) 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.



९

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 दोन्हीचा समतोल साधायला हवा.

“फिटनेस” फक्त ११ मिनीटात । २४

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 महत्त्वाकांक्षी 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 मरीचये 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 श्रेष्ठत्व 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 ज्हाम् मित्राय नमः ।

ॐ ज्हीम रवये नमः ।

ॐ ज्हूम सूर्याय नमः ।

ॐ ज्हेम भानवे नमः ।

ॐ ज्हौम खगाय नमः ।

ॐ ज्हः पूष्णेनमः ।

ॐ ज्हाम् हिरण्यगर्भाय नमः ।

ॐ ज्हीम मरीचये नमः ।

ॐ ज्हूम आदित्याय नमः ।

ॐ ज्हेम् सवित्रे नमः ।

ॐ ज्हौम अर्काय नमः ।

ॐ ज्हः भास्कराय नमः ।

मित्ररविसूर्यभानुखगपुष्हिरण्यगर्भमरीचादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ।

ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायण नमः ।

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 पायापासून 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 मागचे 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. ही स्थिती एक-दोन सेकंद ठेवली तरी पुरेशी आहे. 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. सहस्रशमी सूर्यनारायण ही उत्पत्ती, स्थिती व लयकारी व्यक्तीच आहे. सूर्यनारायण स्वरूप भगवंताला नमस्कार करणं ही आपली वैभवशाली संस्कृती 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 व्यायामतज्ञांच्या 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 स्वतः 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 शरीरसौष्टवपटूंना 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 'सौष्टव सूर्यनमस्कारा' ची कल्पना सुचली. शरीरसौष्टवात

स्नायूंचे प्रदर्शन करावे लागते. त्याला 'पोझिंग' म्हणतात. स्नायू कमावणे कदाचित सोपे असेल पण कमावलेले स्नायू दाखविणे जास्त अवघड आहे. मसल कंट्रोलपेक्षा पोझिंग सोपे आहे.

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

### सौष्टव 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, डंड, 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. विंगजवर 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 'अॅबडॉमिनल 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 उल्लटे जोर म्हणतात. उल्लटे 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 सातवी 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 सहावी 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. उठताना 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 आठवी स्थिती झाली. श्वास सुटलेला असेल. या स्थितीत पाच ते सात सेकंद थांबा. श्वास घेवून छाती व डोके वर उचलून शरीर ताठ करून सूर्यनमस्काराच्या नऊव्या स्थितीत या. येथे एक सौष्ठव सूर्यनमस्कार पूर्ण होतो.

### सूर्यदेव नमस्कार :

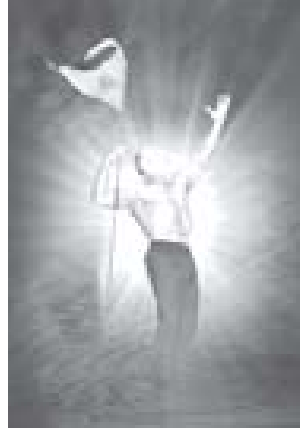
सूर्यदेव नमस्कार घालायला सुरवात करण्यापूर्वी बीजमंत्र म्हणून एक मिनिट जागेवर पळा. पळताना मांड्या जमिनीला समांतर होईपर्यंत पाय उचला. पळून झाल्यावर दोन्ही पाय जवळ घेऊन दोन्ही हात शरीराच्या बाजूस ठेवून ताठ उभे रहा. उडी मारून दोन्ही पाय अडीच ते तीन फूट लांब न्या. हातही खांद्याच्या समांतर रेषेत येईपर्यंत 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 संबंध 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 संबंध 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 हातांच्या 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 हातांच्या 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 हातांच्या 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 हातांच्या 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 हातांच्या 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 उठावशा करा. सहाव्या वेळेस उठल्यावर हातांची बोटे पावलांखालून काढून, तळहात पावलांच्या बाजूस जमिनीवर टेकवा. डोके गुडघ्यास लावा. श्वास सुटलेलाच असेल. ही सूर्यनमस्काराची आठवी 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.

\*\*\*\*\*



## फिटनेस म्हणजे काय ?

फिटनेस हा शब्द अगदी सर्रास वापरला जातो. तो शब्द वापरून वापरून गुळगुळीत होऊन गेला आहे. मी फिटनेससाठी टेकडीवर जातो. फिटनेससाठी मी जिममध्ये जातो. व्यायामशाळेत चौकशीला येणारी, कधीही व्यायाम न केलेली मुलं म्हणतात, 'सर, मला फक्त फिटनेससाठी व्यायाम करायचा आहे. मला ते मोठे-मोठे मसल्स नाही आवडत. मित्रमंडळींच्यात बसून फुशारकी मारण्यासाठी आजकाल फिटनेस हवा असतो. फिटनेस या शब्दाचा अर्थ समजून न घेता त्यावर चर्चा करणं प्रतिष्ठेचं लक्षण समजलं जातं. हॉटेलमध्ये, बारमध्ये, कड्ड्यावर चालणारी फिटनेसची बिनबुडाची चर्चा ऐकून माझ्या व्यायामप्रेमी मनाला खूप यातना होतात.

फिटनेस म्हणजे तंदुरुस्ती, दुरुस्ती म्हणजे ठीक, नादुरुस्त म्हणजे ठीक नाही. काहीतरी बिघाड झाला आहे. गाडीच्या उदाहरणाने या दोन शब्दांच्या अर्थाचा नेमका उलगडा होईल. गाडी सुरु होत नाही म्हणजे ती गाडी नादुरुस्त आहे. स्टार्ट होणं ही त्या गाडीच्या दुरुस्तीची चाचणी झाली. शरीराच्या तंदुरुस्तीसाठी म्हणजे फिटनेससाठी शरीराच्या काही चाचण्या आवश्यक आहेत. या चाचण्यांवरून शरीर दुरुस्त का नादुरुस्त हे ठरविता येईल. फिटनेस हा शब्द सर्वसमावेशक असल्यामुळे

तो शब्द मोठ्या जबाबदारीने वापरला गेला पाहिजे.

### फिटनेसची व्याख्या -

फिटनेस म्हणजे शारीरिक हालचाली सक्षमपणे करण्यासाठी व्यक्तीजवळ असलेले अथवा त्याने मिळवलेले गुण (**Attributes**). फिटनेसचा संबंध आपल्या शारीरिक क्षमतेशी आहे. शारीरिक क्षमता सिद्ध करण्यासाठी अनेक गुण लागतात. प्रत्येक कामासाठी, प्रत्येक हालचालीसाठी, प्रत्येक क्रीडाप्रकारासाठी आवश्यक असणारा फिटनेस वेगवेगळा असतो. १०० मीटर धावणाऱ्या धावपटूचा फिटनेस व क्रॉसकंट्री करणाऱ्या धावपटूचा फिटनेस, त्या खेळातील कौशल्यानुसार वेगवेगळा असतो.

खो-खो, कबड्डी, टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, टेनिस, क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, बॉक्सिंग, मैदानी खेळ या सर्व क्रीडा प्रकारांसाठी खेळाडूला आवश्यक असणारा फिटनेस निरनिराळा असतो. हे मान्य केलं तरी प्रत्येक खेळाच्या खेळाडूंच्या फिटनेसमध्ये काही गुण सारखे असतात.

फिटनेससाठी आवश्यक असणारे गुण पुढे दिले आहेत.

### शक्ती (स्ट्रेंथ)

शरीरातील एक स्नायू अथवा काही स्नायू मिळून, त्यांच्या आकुंचनाने निर्माण केलेले सामर्थ्य म्हणजे शक्ती. जड वस्तू उचलण्यासाठी स्नायूंमध्ये शक्ती लागते. वस्तू हलविण्यासाठीही शक्तीची गरज असते.

### जोर/बळ (पॉवर)

स्नायूंनी जलदगतीने निर्माण केलेली शक्ती म्हणजे बळ, गोळा फेकताना एका क्षणात सर्व शक्ती एकवटून जलदगतीने गोळा फेकण्याची क्रिया करावी लागते. लांब उडी, उंच उडी यासाठी सुद्धा बळाचा वापर करावा लागतो. १००-२०० मीटर धावण्याच्या शर्यतीत सुद्धा, शर्यतीच्या सुरुवातीला एका क्षणात बळ एकवटून जलदगतीने क्रिया (**start**) करावी लागते. शक्ती व जोर/ बळ या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. शारीरिकदृष्ट्या शक्ती व बळ हे दोन वेगवेगळे गुण दिसत असले तरी ढोबळमानाने ते सारखे वाटतात. शब्दकोशात स्ट्रेंथ व पॉवर या दोन्हीसाठी बळ, जोर, शक्ती, सामर्थ्य, ताकद, जोम हे शब्द आहेत.

## दम (स्टॅमिना)

प्रत्येकाची प्राणवायू घेण्याची, घेतलेला प्राणवायू योग्य ठिकाणी वाहून नेण्याची, प्राणवायूचा योग्य वापर करण्याची क्षमता म्हणजे दम. तुमची फुफ्फुसे किती चांगल्या प्रकारे प्राणवायू घेतात, हृदय व रक्त घेतलेला प्राणवायू किती चांगल्या प्रकारे वाहून नेतात, स्नायू प्राणवायूचा वापर कसा करतात या गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. अलीकडे अॅरोबिक ऍंड्युरन्स किंवा कार्डिओव्हॅस्कुलर फिटनेस हे शब्द स्टॅमिना याअर्थी वापरले जातात.

## स्नायूंची चिकाटी (मस्क्युलर ऍंड्युरन्स)

स्नायूंची चिकाटी म्हणजे स्नायूंची सहनशक्ती. स्नायूंची आकुंचन व प्रसरण वारंवार करण्याची क्षमता म्हणजे चिकाटी. स्नायूंची आकुंचन करण्याची क्षमता किती आहे. विशिष्ट कामासाठी, खेळात एकच क्रिया वारंवार करावी लागते. त्यासाठी स्नायूंची चिकाटी अत्यंत आवश्यक आहे.

## लवचिकता (फ्लेक्सिबिलिटी)

एका अथवा अनेक सांध्यात मिळून हालचाल करण्याची क्षमता म्हणजे लवचिकता. प्रत्येक सांधा व स्नायू यांना निर्सर्गाने क्षमता दिली आहे. या क्षमतेचा वापर न केल्यामुळे त्याची क्षमता कमी होते. या क्षमतेचा योग्य पद्धतीने आवश्यकतेनुसार वापर केल्यामुळे तो स्नायू, सांधा हालचालीसाठी सैल राहतो. न वापरल्यामुळे त्यात ताठरता येऊ शकते. स्नायू, सांधा वापरला गेल्यामुळे त्यातील लवचिकता टिकते, वाढते, लवचिकतेमुळे हालचालीत सुलभता, सहजता येते.

## गती (स्पीड)

शरीरातील अवयवांची हालचाल करण्याची क्षमता प्रत्येक क्रियेत एकसारखी नसते. टेबल टेनिस या खेळात हातांच्या हालचाल करण्याच्या क्षमतेत गतीला, वेगाला अत्यंत महत्त्व आहे. टेनिस, कुस्ती, बॉक्सिंग यासारख्या खेळात वापरल्या जाणाऱ्या अवयवांच्या हालचालीच्या क्षमतेत गतीमानतेची नितांत गरज असते.

फिटनेससाठी आवश्यक असणाऱ्या वरील सहा गुणांचे वर्गीकरण केवळ



सोय म्हणून केले आहे. या सहाही गुणांच्या एकत्रीकरणातून खरा फिटनेस ठरविता येतो.

### फिटनेस तपासणीच्या चाचण्या

आतापर्यंत आपण फिटनेस म्हणजे काय, फिटनेसची व्याख्या, फिटनेससाठी आवश्यक असणारे गुण पाहिले. शक्ती, दम, लवचिकता यांसारख्या गुणांच्या मूल्यमापनासाठी असणारी चाचण्यांची आवश्यकता पाहिली. या चाचण्या कशा प्रकारे घ्याव्यात हे बघणे जरूरीचे असते. या चाचण्या दोन प्रकारच्या आहेत.

१. स्थिर (स्टॅटिक) चाचणी
२. चल (डायनॅमिक) चाचणी

### स्थिर चाचणी -

स्थिर चाचणीमध्ये आपली उंची व वजन प्रमाणबद्ध आहे का ते तपासलं जातं. सामान्यतः उंची इंचात मोजून, वजन त्या इंचाच्या किलोइतकं असतं.

छातीचा घेर मोजताना प्रथम छाती न फुगवता व नंतर छाती फुगवून मोजावा. छाती न फुगवित्या घेरापेक्षा, छाती फुगवून मोजलेल्या घेरात निदान पाच से. मी. फरक असावा.

नाडीची गती मोजावी. सकाळी झोपेतून उठल्यानंतर इतर हालचाली करण्यापूर्वी नाडी बघावी.

डॉक्टरांकडे जाऊन प्रयोगशाळेत रक्तदाब, ई. सी. जी. आणि स्ट्रेस टेस्ट करून फिटनेसची चाचणी करता येते.

### चल चाचणी -

चल चाचणीत पुल अप्स, डिप्स, सिटअप्स, दोरीवरील उड्या, १०० मीटर पळणे, दोरावर चढणे यांचा समावेश होतो. या चाचण्यांमध्ये शक्ती, दम, लवचिकता यांसारख्या गुणांची चाचणी होते.

१. पुलअप्स - या चाचणीत दंड व पाठीचे स्नायू यांची ताकद व सहनशक्ती जोखता येते. पोलीस भरती व सैन्यदलातील भरतीसाठी ही चाचणी आवश्यक आहे.

२. जोर/ डिप्स - या चाचणीत दंड, खांदे, छातीच्या स्नायूंची शक्ती व चिकाटी यांची परीक्षा होते.

३. सिटअप्स - या चाचणीत पोटाच्या स्नायूंची ताकद व चिकाटी यांची परीक्षा होते.

४. दोरीवरील उड्या -या चाचणीत दम, गती, चापल्य या गुणांची परीक्षा होते.

५. धावणे - (१०० मीटर) शक्ती, वेग व पायांच्या स्नायूंची पॉवर यांची चाचणी यात होते.

६. जागेवर रूंद उडी -(ब्रॉड जंप) - या चाचणीत पायांच्या स्नायूंची ताकद आणि पॉवर यांची परीक्षा होते.

७. जंप अँड रीच -या चाचणीत पायांच्या स्नायूंची ताकद, गती व पॉवर या गुणांची परीक्षा होते.

८. लांब पल्ल्याचे धावणे -(१ ते ३ किलो मीटर धावणे) या चाचणीत दम, पायांच्या स्नायूंची ताकद व सहन शक्ती या गुणांची चाचणी होते.

वरील सर्व चाचण्यांमध्ये लवचिकतेची चाचणी होत नाही. या सर्व चाचण्या चांगल्या प्रकारे करणाऱ्यांची लवचिकता चांगली असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी पाय ताठ ठेवून (बसून अथवा उभे राहून) गुडघ्याला डोके लावावे. यात कंबर व हिपजॉइंटची चाचणी होते. शरीराचे मागे हात घेऊन नमस्कार करण्याच्या चाचणीत खांदे, कोपर, मनगट या सांध्यांची चाचणी होते. पद्मासनात कंबर व त्या खालील सर्व सांध्यांची म्हणजे हिप, गुडघे व घोटे यांची चाचणी होते.

### फिटनेस कोर्सेस -

व्यायामाची गरज प्रत्येकाला आहे हे खरं असलं तरी व्यायामाची भिती आणि व्यायाम करण्यासंबंधी अनेक प्रश्न प्रत्येकाच्या मनात असतात. आपल्याला व्यायाम करता येईल का? केला तर शरीराला झेपेल का? व्यायामाचा काही त्रास तर होणार नाही ना? आपल्याला व्यायाम करताना बघून लोकं हसणार तर नाहीत ना? अज्ञान, संकोच, भिती यामुळे व्यायामापासून दूर राहणारी माणसं खूप आहेत. व्यायामानंतर चांगला व भरपूर खुराक घ्यावा लागतो. तो घेणं परवडेल का? अशा कितीतरी शंका मनात येणं अगदी साहजिक आहे. पण मनात आलेल्या शंकांचं निरसन व्यायामतज्ञांकडून करून घेणं गरजेचं आहे. आपण आपल्या मनातील

शंकांचं निरसन करू शकत नाही. बरेचदा अर्धवट माहितीमुळे व्यायामाच्या वाटेनं जायला मन तयार होत नाही. अशा वेळी व्यायाम न करण्यासाठी असणारी कारणं आपण लोकांच्या तोंडावर फेकतो. खरं म्हणजे समर्थन अगदी केविलवाणं असतं, समर्थन करण्यापेक्षा जे आपल्याला कळत नाही, त्यासाठी तज्ञ मार्गदर्शक, गुरुकडे जायला हवं. त्याशिवाय शंका कधीच फिटत नाहीत.

व्यायामाचे फायदे मी स्वतः अनुभवल्यामुळे, मोजदाद करता येणार नाही एवढ्यांना शास्त्रशुद्ध पद्धतीने व्यायाम शिकवल्यामुळे मी छातीठोकपणे सांगतो की व्यायामाचा फायदा व्यायाम करणाऱ्या प्रत्येकाला होतोच होतो. व्यायाम हे अमृत आहे. त्याचं प्राशन आपल्या वयानुसार, गरजेनुसार प्रत्येकानं करणं अगत्याचं आहे. व्यायाम निरामय, सुखी आयुष्याची गुरुकिल्ली आहे. 'व्यायाम नाही तरजेवण नाही.' असा निश्चय प्रत्येकानं केला पाहिजे व तो प्रत्यक्ष कृतीत आणायला पाहिजे. व्यायाम करणाऱ्या प्रत्येकाचा व्यायाम करण्यामागचा हेतू, ध्येय निरनिराळं असतं. या ध्येयानुसार स्वतःला झेपेल इतका, स्वतःच्या क्षमतेनुसार व्यायाम करावा. तेवढा व्यायाम करून फायद्यांची जाणीव झाल्यानंतर हळूहळू व्यायामाचे प्रकार व वेळ वाढवावा.

शरीराच्या तंदुरुस्तीसाठी नियमित व्यायाम करणाऱ्यांना दोन वेळचा चौरस आहार, एक वेळची न्याहारी पुरेशी आहे. स्पर्धासाठी व्यायाम करणाऱ्या शरीरसौष्ठवपटूंसाठी निराळ्या पौष्टिक आहाराची गरज आहे. आपल्याला व्यायाम करताना बघून लोकं हसतात हा गैरसमज आहे. तुमच्याकडे बघायला आजकाल कोणाला वेळ नाही. आपल्या तनामनाच्या स्वास्थ्यासाठी व्यायाम ही जीवनशैली व्हायला हवी.

'व्यायाम प्रत्येकासाठी' या विचाराचं महत्त्व पटून व्यायाम सुरू करण्यासाठी शक्य असेल त्याने व्यायामशाळेत जावं. पण व्यायामशाळेत जाणं शक्य नसेल तर घरच्या घरी किंवा ४-५ मित्रमैत्रिणींचा समूह तयार करून व्यायाम करणाऱ्यांसाठी ११ मिनिटांचे कोर्सेस तयार केले आहेत. या कोर्सेसमधील बहुतांशी व्यायामप्रकार प्रत्येकानं शाळेत पी. टी., कवायत करताना नक्की केले असतील. लहानपणी आपल्यातला प्रत्येकजण धावला असेल. आता बदल व सोय म्हणून एका जागेवर धावायचे आहे. दैनंदिन जीवनात गरजेनुसार अगदी सहजपणे आपण ८ ते १० वेळा खाली वाकतो,

खाली बसतो, उठतो. या क्रिया मुद्दाम कराव्या लागत नाहीत. सवयीने, अगदी लीलया आपण शरीराची हालचाल करतो. आता व्यायाम करताना ही शरीराची हालचाल मुद्दाम व सलग १०-१२ वेळा करायची आहे, एवढाच फरक आहे. लहानपणी, तरुण वयात प्रत्येकानं उड्या मारल्या असणारच. या कोर्सेसमधील व्यायाम प्रकारात आता बसणे, उठणे, उड्या मारणे ही क्रिया जोडून करायची आहे. या क्रियेला 'स्टार जंप' म्हणतात. झोपेतून जागे झाल्यावर आपण झोपलेल्या स्थितीतून उठून बसतो. मग जमिनीवर पाय टेकून उभे राहतो. असं उठून बसणं म्हणजेच 'सिटअप्स'. कधी कधी आपली कंबर धरली, उसण भरली तर आपण उभे राहून कमरेत मागे वाकून कंबर मोकळी करण्याचा प्रयत्न करतो. याऐवजी पोटावर झोपून हाताने शरीर वर उचलले तर त्याला 'हायपर एक्स्टेंशन' असं म्हणतात. पोटावर झोपलेल्या स्थितीतून उठायचे झाले तर दोन्ही तळहात खांद्याखाली घेऊन शरीर वर उचलून आपण उठून बसतो. या क्रियेला 'पार्शल डिप्स' म्हणतात.

स्टारजंप, हायपर एक्स्टेंशन, पार्शल डिप्स यासारखे अनेक व्यायाम प्रकार प्रत्येकाने केलेले असतात, वर्तमानात करत असतात व भविष्यात ते करणार असतात. फक्त व्यायाम म्हणून ते मुद्दाम केलेले नसतात. व्यायाम करणे म्हणजे शरीराच्या वर सांगितलेल्या सर्व हालचाली सलग ५-१० वेळा व एकापाठोपाठ एक करणे हे निरनिराळे व्यायाम प्रकार ११ मिनिटे करणे म्हणजे एक कोर्स करणे. सुरुवातीला प्रत्येक व्यायाम प्रकारानंतर १५ ते ३० सेकंद विश्रांती घ्यायला हरकत नाही. प्रत्येकाने हे कोर्सेस सुरु करताना म्हणजे सुरुवातीच्या काळात स्वतःला झोपेल एवढाच व्यायाम करावा. पण हळूहळू कोर्समध्ये दिलेला प्रत्येक व्यायाम प्रकार, दिलेल्या वेळात, जास्तीत जास्त वेळा करावा, म्हणजे स्वतःची शारीरिक क्षमता हळूहळू वाढवावी. प्रत्येक व्यायाम प्रकार जास्तीत जास्त किती वेळा करावा, याबद्दलच्या सूचना पुढे लिहिलेल्या आहेत.

आपल्या दैनंदिन जीवनात व्यायामासाठी १-१ ॥ तास काढणे वेळा अभावी शक्य होत नाही. पण व्यायामाचं महत्त्व पटल्यामुळे, व्यायाम करण्याची आंतरिक इच्छा आहे, अशा व्यायामप्रेमींच्या सोयीसाठी ११ मिनिटांचे कोर्सेस तयार केले आहेत. सर्वांगाला व्यायाम होईल असे हे उत्तम कोर्सेस आहेत. या कोर्सेसचं वैशिष्ट्य असं आहे की, यातील

व्यायाम प्रकारांसाठी कोणत्याही साधनांची, उपकरणांची आवश्यकता नाही. आपल्याला झोपण्यासाठी जेवढी जागा लागते, तेवढीच जागा या व्यायाम प्रकारांसाठी लागते. जागेचं, वेळेचं बंधन नसलेले हे कोर्सस कधीही, कुठेही, कोणालाही करता येतील असे आहेत.

पाच कोर्सस दिले आहेत. पहिल्या कोर्समधील व्यायामप्रकार अगदी सोपे आहेत. सगळ्यांनी त्या कोर्सने व्यायामाला सुरुवात करावी. या कोर्सची सवय झाली, गोडी लागली की खऱ्या अर्थाने व्यायाम करण्यात तुम्हाला आनंद वाटू लागेल. व्यायामाशिवाय तुम्हाला चैन पडणार नाही. तना-मनाला व्यायामाची सवय व शिस्त लागेल, त्याचं महत्त्व समजू लागेल. त्यानंतरचा दुसरा कोर्स जरा कठीण आहे. काही दिवस तो कोर्स करून नंतर तिसरा कोर्स करावा. तिसऱ्यापेक्षा चौथा व चौथ्यापेक्षा पाचवा कोर्स आणखी कठीण आहे. कारण चार कोर्सस केल्यानंतर तुमची क्षमता नक्कीच वाढलेली असणार. पाचवा कोर्स करताना तुमचा फिटनेस, त्यातील वाढ तुमच्या स्वतःच्या लक्षात आल्याशिवाय राहाणार नाही. नियमित, शिस्तबद्ध व्यायामाने वाढलेली आपली क्षमता म्हणजे निरोगी जीवन. बँकेच्या खात्याचं पासबुक जसं आपण अधूनमधून भरून आणतो, बारकाईने तपासतो, तसं व्यायामाचं पासबुक आपण तयार करून, त्यातील व्यायामाची एंट्री लक्षपूर्वक बघायला पाहिजे. यामुळे आरोग्याचं, फिटनेसचं रिकरिंग डिपॉझिट वाढत वाढत तुम्ही कोट्याधीश व्हाल असा मला विश्वास वाटतो. प्रत्येकाने कोट्याधीश असावं अशी मी मारुतीरायाजवळ प्रार्थना करतो.

प्रत्येकाने प्रत्येक कोर्सचा चार्ट तयार करावा. यातील प्रत्येक व्यायाम प्रकार, त्या चार्टप्रमाणे तुम्ही किती वेळा केला हे आकडे त्यात तुम्ही तुमचे भरायचे आहेत. म्हणजे रोजची रोज तुम्ही एंट्री करायची.

मग काय, आजपासून व्यायामाचा श्रीगणेश करा. पहिल्या कोर्समध्ये सोपे सोपे व्यायाम प्रकार आहेत. सुरुवात अगदी सावकाश करा. अती उत्साहाच्या भरात घाईघाईने, जलद गतीने कोणतेही व्यायाम प्रकार करू नका. शरीराला व्यायामाची सवय नसेल तर सुरुवातीला अंग दुखण्याची शक्यता आहे. अंग दुखते म्हणून व्यायाम थांबवू नका. प्रत्येक व्यायाम प्रकाराची किती आवर्तने करायची ते दिले आहे. त्यानुसार सूचना बारकाईने

पाळा. सुरुवातीच्या काळात विश्रांती घेऊनही कोर्स ७-८ मिनिटात संपला तरी हरकत नाही. तेवढा व्यायाम सुरुवातीच्या काळात पुरेसा आहे. ३ ते ४ महिन्यांनी जास्तीत जास्त आवर्तने किती करायची ते दिलेले आहे. त्यानुसार व्यायाम करा. ३ ते ४ महिन्यात तुमची क्षमता वाढल्याचं तुमच्या नक्कीच लक्षात येईल.

### कोर्सेससंबंधीच्या महत्वाच्या सूचना -

१. सर्व कोर्सेस प्रथम नीट वाचून, समजून घ्या.
२. सर्व कोर्सेसमधील व्यायाम प्रकारांना सुरुवात करण्यापूर्वी 'वॉर्मिंग अप' करण्याची आवश्यकता नाही. कारण कोर्सेसमधील व्यायाम प्रकार वॉर्मिंग अपचेच व्यायाम आहेत. सकाळी झोपेतून उठून लगेचच व्यायाम करणार असाल तर शरीर कडक असते. अशा वेळी मान, खांदे, कंबर, गुडघे गोल फिरवून शरीर मोकळे करून घ्यावं. मान फिरविताना चक्कर येत असल्यास मान गोल न फिरवता, मान उजवीकडे, डावीकडे वळवा.
३. पहिला कोर्स सुमारे २ ते ३ महिने नियमित करावा. कोर्सच्या टेबलमध्ये दिलेल्या विशेष सूचना पाळा. पहिल्या दिवशी करायची आवर्तने जरी कमी वाटली तरी उत्साहाच्या भरात जास्त आवर्तनं करू नका. आवर्तनं हळूहळू वाढवा.
४. प्रत्येक कोर्समध्ये वेगवेगळे व सवयीने सोपे वाटणारे व्यायाम प्रकार आहेत. प्रत्येक कोर्स सुमारे २ ते ३ महिने करावा.
५. व्यायामात १५ ते २० दिवसांपेक्षा जास्त खंड पडला तर नेहमी करत असलेल्या आवर्तनांपेक्षा थोडी कमी आवर्तने करून व्यायामाला सुरुवात करा.  
खुर्च्यावरील डिप्स करताना, खुर्च्या सरकणार नाहीत याची काळजी घ्या. समूहाने व्यायाम करत असाल तर दोघांनी खुर्च्या घट्ट धरून ठेवणे सोयीचे आहे.
६. व्यायाम करताना तुम्हाला योग्य वाटतील असे कपडे घालावे. कपडे सुटसुटीत असावेत. हालचाली नीट करता येण्यासाठी सैल असावेत. बूट घातल्यास त्याचा फायदाच होतो.
७. आहार हा फार मोठा विषय आहे. शक्यतो चौरस आहार असावा.

प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असावे. जमल्यास हॉर्लिव्क्स वगैरे दूधातून घ्यावे. तेलकट, तळकट पदार्थ, फार गोड पदार्थ टाळावेत. रात्री उशीरा जड जेवण करू नये.

८. सर्व प्रकारचे व्यायाम करणारे व्यायामपटू, खेळाडू यापैकी फक्त २-३ टक्केच खेळाडू स्पर्धेत भाग घेतात. येथे दिलेली जास्तीत जास्त आवर्तने अशा प्रवीण खेळाडूंनासाठी आहेत. कोर्स ३, ४, ५ हे ज्येष्ठ नागरिकांनी आपल्या क्षमतेनुसार करावे. त्यांनी कोर्स १, २ हेच जास्त करायचा प्रयत्न करावा. कोर्स ३, ४, ५ हे जास्त चिकाटी व विशिष्ट ध्येय गाठणाऱ्यांसाठी उपयोगी आहेत. हे कोर्सेस तरुणांनी अथवा रक्तदाब, मधुमेह, हृदयाचे आजार नसणाऱ्या मध्यमवयीन लोकांनी करायला हरकत नाही.

९. करीत असलेल्या कोर्सचा एक तक्ता तयार करा. रोज व्यायाम करताना कुठला व्यायाम किती वेळा केला आणि किती वेळ (Time) लागला याची रोजचे रोज नोंद करा.

१०. टेबलवरील नोंदीचा फायदा : एक नजर टाकल्यावर आपल्या शक्ती, दम यात कशी प्रगती होत आहे हे सहज लक्षात येईल आणि उत्साह वाढून व्यायामात नियमितपणा येईल.

११. दोन तीन महिन्यांनी दुसरा कोर्स सुरू केल्यावर कदाचित अजूनही डीप्स नीट करता न आल्यास (मुख्यतः महिला व स्थूल लोकांना) त्यांनी पार्श्व अथवा सुलभ डीप्सच कराव्यात.

१२. खंड न पडता व्यायाम करीत असल्यास कोर्स बदलल्यावर परत पहिल्यापासून म्हणजे खूप कमी आवर्तनं केली पाहिजेत असे नाही. जेवढी जमतील तेवढी आवर्तने प्रत्येक कोर्सची करा. जास्तीत जास्त आवर्तनं करायचा प्रयत्न करा. वेगळा व्यायाम प्रकार असल्याने काळजी घ्या.

१३. वेळ थोडा जास्त असल्यास व कालांतराने व्यायाम कमी आहे असे वाटल्यास पुढील कोर्स अथवा त्याच कोर्सचे काही व्यायाम परत करावेत.

१४. सुरुवातीस दोन व्यायाम प्रकारांमध्ये पुरेशी विश्रांती घ्यावी. जसजसा दम (स्टॅमिना) वाढत जाईल तसतसे दर दोन-तीन दिवसांनी

एखाद्या व्यायाम प्रकाराची आवर्तनं १-२ ने वाढवावी. प्रत्येक व्यायाम प्रकाराची दिलेल्या जास्तीत जास्त आवर्तनांच्या निम्मी आवर्तने करता येऊ लागल्यानंतर कमीतकमी विश्रांती दोन व्यायाम प्रकारात घ्यावी. असे केल्याने संपूर्ण कोर्स ७-८ मिनिटात संपेल आणि मग हळूहळू आवर्तनं वाढवतच रहावे.

१-२ महिन्यात तुमचा दम (स्टॅमिना) वाढायला सुरुवात होईल. दम (स्टॅमिना) वाढल्यामुळे तुमचा उत्साह व आत्मविश्वास वाढल्याचं जाणवेल. आंतर्बाह्य व्यक्तिमत्त्व बदलल्याचं लक्षात येईल. तुमची तुम्हाला नव्यानं ओळख होईल.

वर्ष दीड वर्ष पुढील पाच कोर्सेस नुसार नियमित व्यायाम केल्यामुळे तुमचे शरीर व मन स्वस्थ, निरोगी, उत्साही राहिल. कंटाळा, आळस, निष्क्रियता या शत्रूंवर सहजपणे मात केल्याचं प्रकर्षानं लक्षात येईल. नियमित व्यायामामुळे, तनामनाच्या बलसंपन्नतेमुळे आपल्या स्वतःचा स्वतःकडे बघण्याचा दृष्टिकोन होकारात्मक झाल्याचं तुमच्या लक्षात येईल. वाढतं वय व वाढत्या वयाच्या आजारांवर मात करण्याची शक्ती व्यायामामुळे प्राप्त होईल. नियमित, शास्त्रशुद्ध व्यायामामुळे आपलं वय दहा वर्षांनी कमी झाल्याचं आपल्या लक्षात येईल. कुणी वय विचारलं तर न सांगण्याची म्हणजे कमी सांगण्याची सवय लागलेल्या आपल्या मनाला, व्यायामामुळे खरंच आपलं वय कमी झाल्याचा अनुभव येईल. व्यायामाची किमया लक्षात आल्यावर अनुभवाने ती इतरांपर्यंत पोचविण्याची जबाबदारी आपली असते. यानुसार नियमित व्यायामाने स्वतः बलसंपन्न, शक्तीसंपन्न, आरोग्यसंपन्न व्हा व इतरांनाही करा. सकाळी उठल्यानंतर नियमितपणे व्यायामाची एक गोळी घ्या आणि व्याधींपासून मुक्त होऊन बाकी गोळ्यांकडे पाठ फिरवा.

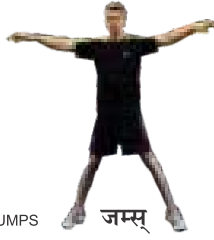
**Strength is life. Weakness is death.**



JUMPS  
जम्प्



JUMPS



जम्प्

RUNNING  
रनिंग



TOE  
TOUCHING  
टो टचिंग

हाफ नी बेन्ड  
अँन्ड जम्प १  
HALF  
KNEE BEND & JUMP 1



हाफ नी बेन्ड  
अँन्ड जम्प २  
HALF  
KNEE BEND & JUMP 2

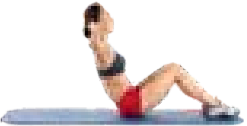


DEEPS1  
डीप्स् १

डीप्स् २ DEEPS 2



सुलभ डीप्स्  
SULABH DEEPS



सीट अप्स्  
SIT UPS

HYPER EXTN. 1  
हायपर एक्सटेन्शन १



HYPER EXTN. 2  
हायपर एक्सटेन्शन २





## डॉ. अरुण 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 डॉक्टर
- 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 अॅड. 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

क्र.	व्यायाम प्रकार	वेळ मिनिट, सेकंद	व्यायाम प्रकाराची कृती	विशेष सूचना
१	अस्ट्राईड जंपिंग	१.१५	दोन्ही पाय जवळ ठेवून ताठ उभे राहा. दोन्ही हात शरीराजवळ ठेवा. उडी मारून पाय २ फुट लांब न्या. उडी मारताना दोन्ही हात खांद्याच्या समांतर रेषेत न्या. परत उडी मारून सुरुवातीच्या स्थितीत या. इथे अस्ट्राईड जंपिंगचे एक आवर्तन पूर्ण झाले.	पहिल्या दिवशी १५ आवर्तन करा. हळूहळू ६० आवर्तनापर्यंत जायला हरकत नाही.

### ३० सेकंद विश्रांती घ्या

२	रन ऑन द स्पॉट	१.३०	जागेवर पळा. पळताना पाय ६ इंच वर उचला.	पहिल्या दिवशी ३० सेकंद पळा. हळूहळू १.३०मिनिटापर्यंत वेळ वाढवा.
३	टोज टचिंग	१.००	दोन्ही पाय जवळ घ्या दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ करा. श्वास सोडत दोन्ही हात, शरीर कंबरेत पुढे वाकवून जमिनीपर्यंत न्या. शक्यतो पाय गुडघ्यात वाकवू नका. श्वास घेत हात वर आणून परत पहिल्या स्थितीत या. हे एक आवर्तन पूर्ण झाले.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करा. हळूहळू २५ आवर्तनापर्यंत जायला हरकत नाही.

### १५ सेकंद विश्रांती घ्या

४	हाफ नी बेंड अँड जम्प	१.३०	दोन्ही पायात ६ इंच अंतर ठेवून कंबरेवर हात ठेवून उभे राहा. त्याच स्थितीत गुडघ्यात ६ इंच खाली वाका. उठून ताठ उभे राहतानाच हवेत उंच उडी मारा. हात डोक्याचे वर ताठ करा. परत हात कंबरेवर ठेवून खाली जा. इथे एक आवर्तन पूर्ण झाले. या उड्या न थांबता एका पाठोपाठ मारा.	पहिल्या दिवशी १० उड्या मारा हळूहळू ३० उड्यापर्यंत जायला हरकत नाही.
---	----------------------	------	--	--

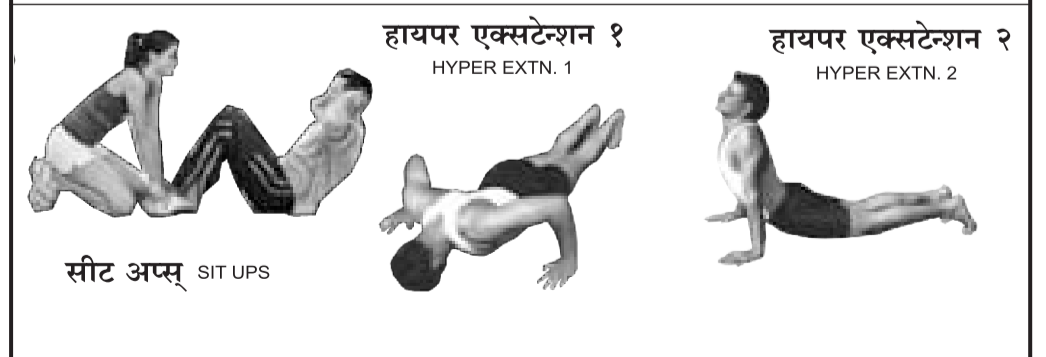
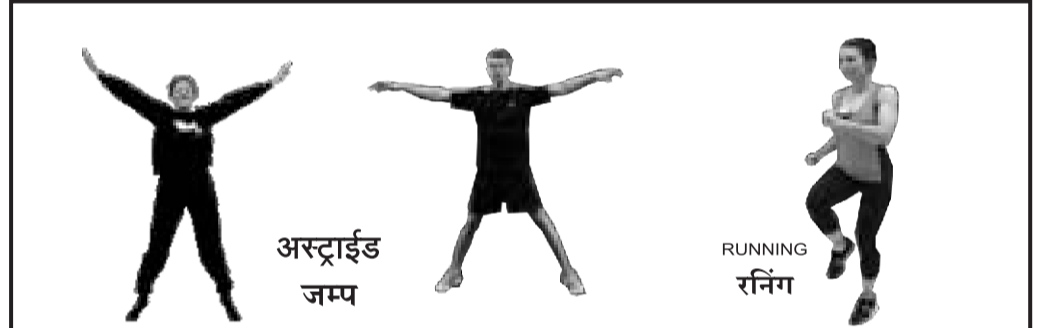
### ३० सेकंद विश्रांती घ्या

५	डिप्स	१.३०	दोन्ही तळहात खांद्याएवढे अंतर घेऊन जमिनीवर टेकवा. शरीर मागे घेऊन साधारणपणे चार फूट अंतरावर दोन्ही पायाचे चवडे टेकवा. हात ताठ करून, जमिनीस ९० अंशाचा कोन करा. डोकं वर उचलून समोर बघा. हात वाकवून, छाती जमिनीला टेकवा. परत पूर्व स्थितीत या. येथे एक आवर्तन पूर्ण झाले.	सुरुवातीला डिप्सची १० आवर्तने करा. हळूहळू ३० आवर्तनापर्यंत जायला हरकत नाही.
---	-------	------	---	---

सुलभ डिप्स	पोटावर झोपून दोन्ही तळ हात खांद्याखाली जमिनीवर टेकवा. श्वास घेऊन शरीर, हातांच्या जोरावर वर व मागे उचला, तळहात, गुडघे व चवडे जमिनीवर टेकलेले असू द्या. जागेवरून हलू नका. शरीर पूर्ण मागे नेऊन टाचांना हिप्स टेकवून टाचावर बसा. हात सरळ झाले असतील. तळहात व गुडघ्यांमध्ये जमिनीवर डोकं टेकवा. पायांच्या ताकदीवर शरीर उचलून, हातांनी शरीराचा तोल सांभाळत परत पहिल्या स्थितीत या. हाताचे पुढे कपाळ जमिनीवर टेकवा. येथे एक सुलभ डिप्स पूर्ण होते. सुरुवातीला ६ ते १० डिप्स करा. शक्यतो डिप्स कराव्या. परंतु सुरुवातीला डिप्स करणे शक्य नसल्यास सुलभ डिप्स कराव्या.
------------	---

६	सिट अप्स	१.३०	१) जमिनीवर पाठ टेकून झोपा. दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ करा. दोन्ही पाय सरळ ठेवा. श्वास सोडत उठून बसा. उठताना हात पुढे आणून जमिनीवर टेकलेल्या पावलांच्या बोटांना स्पर्श करा. परत पूर्वस्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण झाले. २) जमिनीवर पाठ टेकून झोपा, दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ करा. दोन्ही पाय सरळ ठेवा. श्वास सोडत उठून बसताना, दोन्ही पाय दुमडून पोटाजवळ आणा. दोन्ही हातांनी गुडघ्याला मिठी घाला. पावले जमिनीवर टेकवा. परत पूर्व स्थितीत जा. इथे एक आवर्तन पूर्ण झाले.	सुरुवातीला १० आवर्तने करा. हळूहळू ३० आवर्तनापर्यंत जायला हरकत नाही. * सिट अप्सच्या दोन्ही प्रकारांपैकी कोणताही एक प्रकार करा.
---	----------	------	--	--

७	हायपर एक्सटेन्शन	१.००	जमिनीवर पोट टेकून झोपा. खांद्याखाली दोन्ही हाताचे पंजे टेकवा. हातांच्या जोरावर कंबरेच्या वरचे शरीर जेवढं वर उचलता येईल तवेढे उचला. (कंबरेची कमान करा) शरीर वर उचलताना कंबरेच्या खालील सर्व शरीर जमिनीवर टेकलेले असू दे. परत पूर्व स्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण झाले.	सुरुवातीला ८ ते १० आवर्तने करा. हळूहळू २५ आवर्तनापर्यंत जायला हरकत नाही.
---	------------------	------	---	--



मार्ग दर्शक

क्रीडामहर्षी

डॉ. अरुण दातार

'सूर्या' जिम, पुणे © सर्व हक्क सुरक्षित

वेळ ११ मिनिट

क्र.	व्यायाम प्रकार	वेळ मिनिट, सेकंद	व्यायाम प्रकाराची कृती	विशेष सूचना
१	अस्ट्राईड जंपिंग	१.१५	दोन्ही पाय जवळ ठेवून उभे राहा. दोन्ही हात शरीराच्या जवळ ठेवा. उडी मारून पाय दोन फुट लांब न्या. पाय लांब नेतानाच, दोन्ही हातानी डोक्याचे वर टाळी वाजवा नंतर पूर्व स्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण झाले.	पहिल्या दिवशी २० आवर्तन करा. हळूहळू ७० आवर्तन करायला हरकत नाही.

३० सेकंद विश्रांती घ्या

२	रन ऑन द स्पॉट	१.४५	जागेवर पळा. पळताना दोन्ही पाय शरीराचे मागे उचलून टाचा बटक्सना लावा.	पहिल्या दिवशी ३० सेकंदापर्यंत पळा. हळूहळू १.४५ मिनिटापर्यंत करा.
३	एल्बोज टचिंग टू नीज	१.१५	दोन्ही पायात ६ ते ८ इंच अंतर ठेवून उभे राहा. दोन्ही हातांची बोटं एकमेकांत अडकवून हात डोक्याचे मागे ठेवा. श्वास सोडत, कमरेत खाली वाकून उजवं कोपर डाव्या गुडघ्याला लावा. नंतर ताठ उभे राहा. उठताना श्वास घ्या. दुसऱ्या वेळेस, श्वास सोडत खाली वाकताना डावं कोपर उजव्या गुडघ्याला लावा. परत पूर्वस्थितीत येताना श्वास घ्या. ज्या गुडघ्याला कोपर लावायचे तो गुडघा शक्यतो वाकवू नका. येथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करा हळूहळू २५ आवर्तन करायला हरकत नाही.

३० सेकंद विश्रांती घ्या

४	लेग स्प्लिटिंग	१.१५	जमिनीवर उकिडवे बसा. दोन्ही हात पायाच्या बाजूस जमिनीवर टेकवा. उजवा पाय शरीराचे मागे ताठ करून जमिनीवर चवडा टेका यावेळी कंबर खाली करा. डोके वर करा. ही पहिली स्थिती झाली. आता शरीराचे वजन हातावर घेऊन कंबर वर उचला. डोके खाली न्या. उडी मारून उजवा पाय पुढे आणा. तेव्हाच डावा पाय मागे न्या. उजवा पाय पुढे आणण्याची आणि डावा पाय मागे नेण्याची क्रिया एकदम होणे आवश्यक आहे. ही क्रिया झाल्यानंतर डोके वर करून कंबर खाली करा. हीच क्रिया दुसऱ्यांदा करताना डावा पाय मागून पुढे आणा व उजवा पाय मागे न्या. म्हणजे एक आवर्तन पूर्ण होते.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करा. हळूहळू ३० आवर्तन करायला हरकत नाही.
---	----------------	------	---	---

३० सेकंद विश्रांती घ्या

५	डिप्स	१.१५	दोन्ही तळहात खांद्याएवढे अंतर घेऊन जमिनीवर टेकवा. शरीर मागे घेऊन साधारणपणे चार फूट अंतरावर दोन्ही पायाचे चवडे टेकवा. हात ताठ करून, जमिनीस ९० अंशाचा कोन करा. डोकं वर उचलून समोर बघा, हात वाकवून, छाती जमिनीला टेकवा. परत पूर्व स्थितीत या. येथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	पहिल्या दिवशी १० ते १२ आवर्तन करा हळूहळू ३० ते ३५ आवर्तन करायला हरकत नाही.
---	-------	------	---	--

३० सेकंद विश्रांती घ्या

६	सिट अप्स	१.१५	जमिनीवर पाठ टेकून झोपा. हाताची बोटं एकमेकांत अडकवून डोक्याखाली ठेवा. दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून, शरीराचे जवळ आणा. टाचा बटक्सच्या जवळ ठेवा. कंबरेच्या वरचं शरीर उचलून उजवं कोपर डाव्या गुडघ्याला लावा. परत झोपा. परत कंबरेच्या वरचं शरीर उचलून डावं कोपर उजव्या गुडघ्याला लावा. पूर्वस्थितीत या.	पहिल्या दिवशी १० ते १२ आवर्तन करा हळूहळू ३० पेक्षा जास्त आवर्तनांचा प्रयत्न करा
---	----------	------	---	---

७	हायपर एक्सटेंशन	१.००	जमिनीवर पोट टेकून झोपा. खांद्याखाली दोन्ही हाताचे पंजे टेकवा. हातांच्या जोरावर कंबरेच्या वरचे शरीर जेवढं वर उचलता येईल तेवढे उचला. (कंबरेची कमान करा) शरीर वर उचलताना कंबरेच्या खालील सर्व शरीर जमिनीवर टेकलेले असू दे. परत पूर्व स्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण झाले.	सुरुवातील १० आवर्तने करा. हळूहळू २५ आवर्तन करा.
---	-----------------	------	---	---



मार्ग दर्शक  
क्रीडामहर्षी  
डॉ. अरुण दातार  
'सूर्या' जिम, पुणे © सर्व हक्क सुरक्षित

## वेळ ११ मिनिट

१५ सेकंद विश्रांती घ्या

क्र.	व्यायाम प्रकार	वेळ मिनिट, सेकंद	व्यायाम प्रकाराची कृती	विशेष सूचना
१	ट्रिस्ट	१.१५	दोन्ही पाय जवळ ठेवून ताठ उभे रहा. हात शरीराच्या बाजूस ताठ ठेवा. छोटी उडी मारून दोन्ही पाय डाव्या बाजूला वळवून जमिनीवर टेकवा. तिथे न थांबता दोन्ही पाय एकदम उजव्या बाजूला नेऊन टेकवा. या वेळी शरीर सैल सोडा. डाव्या-उजव्या बाजूला पाय नेताना कंबरेच्या वरचे शरीर शक्यतो वळू देऊ नका. समोर बघा. नैसर्गिकपणे डावीकडे पाय वळविताना डावा हात शरीराचे पुढे व उजवा हात शरीराचे मागे जातो व उजव्या बाजूला पाय वळविताना उजवा हात शरीराचे पुढे व डावा हात शरीराचे मागे जातो. पाय डाव्या-उजव्या बाजूला वळवून झाल्यावर ट्रिस्ट चे एक आवर्तन पूर्ण होते. दोन्ही पाय शक्यतो एकमेकांपासून लांब जाऊ देऊ नका.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करा. हळूहळू ५० आवर्तन करायला हरकत नाही.

३० सेकंद विश्रांती घ्या

२	रन ऑन द स्पॉट	१.३०	जागेवर पळताना मांड्या जमिनीला समांतर होईपर्यंत वर उचला.	पहिल्या दिवशी ३० ते ४० सेकंद पळा. हळूहळू पूर्ण वेळ पळा.
३	टोज टचिंग	१.००	दोन्ही पाय जवळ ठेवून हात डोक्याच्या वर ताठ ठेवून उभे राहा. पहिल्या आवर्तनासाठी शरीर खाली वाकवून दोन्ही हात डाव्या पायाच्या बाहेरच्या बाजूस जमिनीवर टेकवा. नंतर शरीर परत ताठ करून हात डोक्याच्या वर ताठ करा. इथे एक आवर्तन पूर्ण होते. आता शरीर खाली वाकवून दोन्ही हात उजव्या पायाच्या बाहेरच्या बाजूस जमिनीवर टेकवा. पाय शक्यतो गुडघ्यात वाकवू नका. नंतर शरीर ताठ करून हात डोक्याच्या वर ताठ करा. इथे एक आवर्तन पूर्ण झाले.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करून हळूहळू २५ आवर्तन करायला हरकत नाही.

१५ सेकंद विश्रांती घ्या

४	स्टार जंप्स	१.३०	पायाच्या बाजूला हात टेकवून उकिडवे बसा. उठून उडी मारताना दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ करा. उठून उभे राहणे व उडी मारणे या दोन क्रिया सलग होणे आवश्यक आहे. उडी मारल्यानंतर पाय गुडघ्यात वाकवू नका.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तनांपासून सुरु करा. हळूहळू २५ आवर्तन करा.
---	-------------	------	---	--

३० सेकंद विश्रांती घ्या

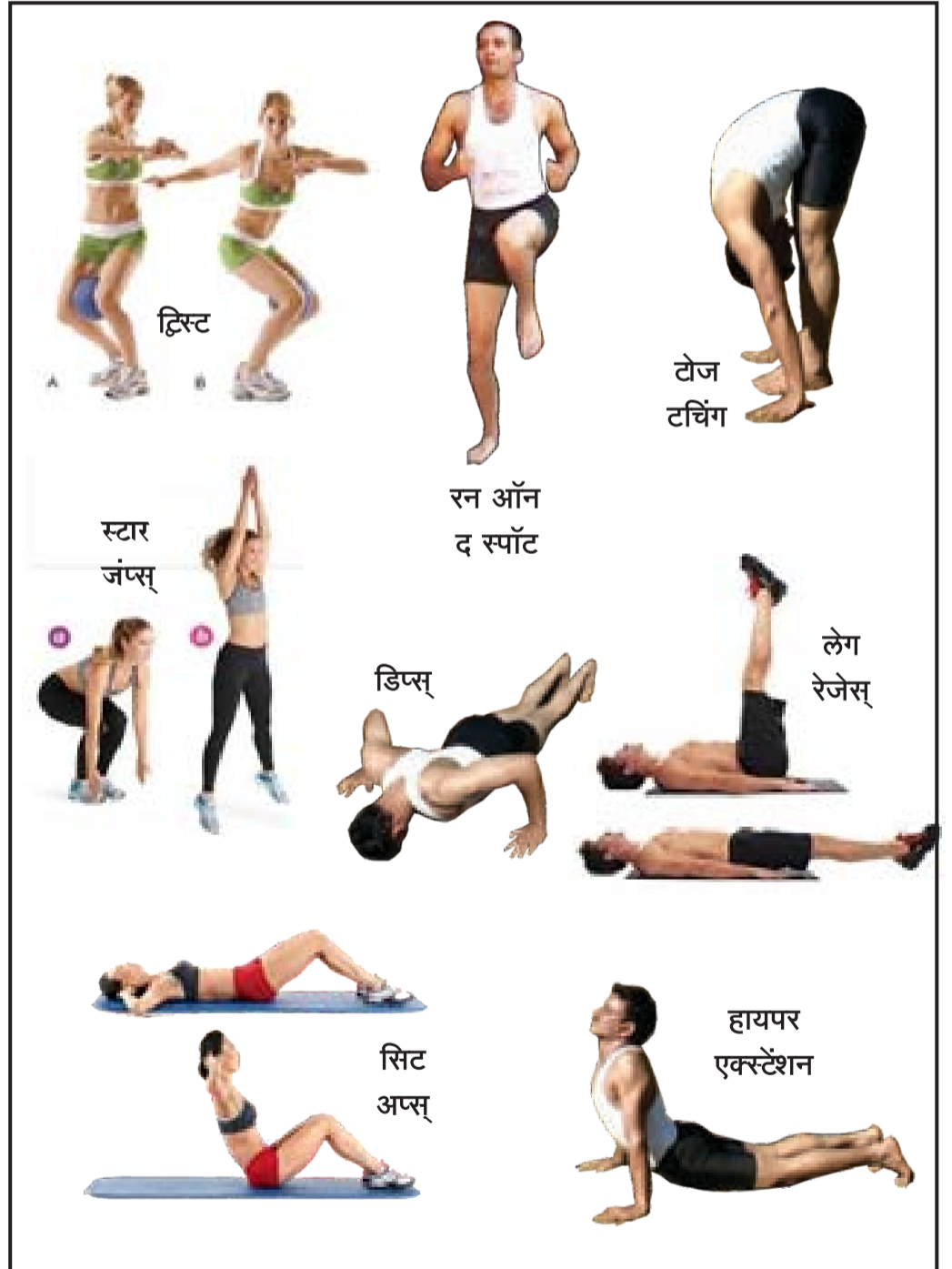
५	डिप्स	१.३०	दोन्ही तळहात खांद्याएवढे अंतर घेऊन जमिनीवर टेकवा. शरीर मागे घेऊन साधारणपणे चार फूट अंतरावर दोन्ही पायाचे चवडे टेकवा. हात ताठ करून, जमिनीस ९० अंशाचा कोन करा. डोकं वर उचलून समोर बघा, हात वाकवून, छाती जमिनीला टेकवा. परत पूर्व स्थितीत या. येथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करा. हळूहळू ३५ आवर्तन करायला हरकत नाही.
---	-------	------	---	---

१५ सेकंद विश्रांती घ्या

६	लेग रेजेस	०.४५	जमिनीवर पाठ टेकून झोपा. दोन्ही पाय एकमेकांचे जवळ ठेवा. हात शरीराचे बाजूस ठेवा. दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकवित एकमेकांजवळ असलेल्या स्थितीत ९० अंशांपर्यंत वर न्या. याच स्थितीत दोन्ही पाय खाली आणा. येथे लेग रेजेसचे एक आवर्तन पूर्ण होते. हे व्यवस्थित यायला लागल्यानंतर दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांत अडकवून हात मानेच्या खाली ठेवून लेग रेजेस करा.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करा. हळूहळू ३० पेक्षा जास्त आवर्तन करायला हरकत नाही.
---	-----------	------	---	--

७	सिट अप्स	०.४५	जमिनीवर पाठ टेकवून झोपा. हातांची बोटे एकमेकांत अडकवून डोक्याच्या मागे ठेवा. पाय सरळ ठेवा. या स्थितीत उठून डोकं गुडघ्याकडे न्या व परत जमिनीवर झोपा. येथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करून हळूहळू ३० आवर्तन करायला हरकत नाही.
---	----------	------	---	---

८	हायपर एक्सटेंशन	१.००	जमिनीवर पोट टेकवून झोपा. खांद्याखाली दोन्ही हातांचे पंजे टेकवा, हातांच्या जोरावर, कंबरेच्या वरचे शरीर जेवढे वर उचलता येईल तेवढे उचला. (कंबरेची कमान करा). शरीर वर उचलताना कंबरेच्या खालील संपूर्ण शरीर जमिनीवर टेकलेले असू दे. परत पूर्वस्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करून हळूहळू २५ आवर्तन करायला हरकत नाही.
---	-----------------	------	---	---



मार्ग दर्शक  
क्रीडामहर्षी  
डॉ. अरुण दातार  
'सूर्या' जिम, पुणे © सर्व हक्क सुरक्षित

## वेळ ११ मिनिट

१५ सेकंद विश्रांती घ्या

क्र.	व्यायाम प्रकार	वेळ मिनिट,सेकंद	व्यायाम प्रकाराची कृती	विशेष सूचना
१	अस्ट्राईड जंपिंग	१.१५	दोन्ही पाय जवळ ठेवून ताठ उभे राहा. दोन्ही हात शरीराजवळ ठेवा. उडी मारून पाय दोन फूट लांब न्या. उडी मारताना दोन्ही हातांनी डोक्याच्या वर टाळी वाजवा. परत उडी मारून सुरुवातीच्या स्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	पहिल्या दिवशी २० आवर्तन करा. हळूहळू ७५ आवर्तनांपर्यंत करा.

१५ सेकंद विश्रांती घ्या

२	रन ऑन द स्पॉट	१.४५	जागेवर पळा. पळताना पायाची हालचाल जलद करा. पाय जमिनीला समांतर होईपर्यंत वर उचला.	सुरुवातीला ३० सेकंद पळा. हळूहळू पूर्ण वेळ पळा.
३	टोज टर्चिंग	१.००	दोन्ही पाय जवळ ठेवून हात डोक्यावर ताठ करून उभे राहा. शरीर खाली वाकवून दोन्ही हात डाव्या पायाच्या बाहेरच्या बाजूला जमिनीवर टेकवा. नंतर शरीर परत ताठ करून हात डोक्याच्या वर ताठ करा. इथे एक आवर्तन पूर्ण होते. आता शरीर खाली वाकवून दोन्ही हात उजव्या पायाच्या बाहेरच्या बाजूला जमिनीवर टेकवा. शरीर परत ताठ करून हात डोक्याच्या वर ताठ करा. इथे दुसरे आवर्तन पूर्ण होते. पाय शक्यतो गुडघ्यात वाकवू नका.	पहिल्या दिवशी १० ते १२ आवर्तन करा. हळूहळू ३५ आवर्तनांपर्यंत करा.

१५ सेकंद विश्रांती घ्या

४	स्टार जम्प	१.१५	पायाच्या बाजूला हात टेकवून उकिडवे बसा. उठून उडी मारताना दोन्ही हातांनी डोक्याचे वर टाळी वाजवा. उठून उभे राहणे व उडी मारणे या दोन्ही क्रिया सलग होणे आवश्यक आहे. उडी मारल्यानंतर पाय गुडघ्यात वाकवू नका.	सुरुवातीला १० आवर्तनांपासून सुरु करा.नंतर २५ आवर्तन करा.
---	------------	------	---	--

३० सेकंद विश्रांती घ्या

५	डिप्स विथ क्लॅप	१.१५	जमिनीवर तळहात व पायांचे चवडे टेकवून डिप्सच्या सुरुवातीच्या स्थितीत थांबा, छाती खाली नेऊन जमिनीला टेकवा. तेथून शरीर जोरात वर ढकला. ढकलताना दोन्ही हात जमिनीवरून उचलून टाळी वाजवा. तळहात परत जमिनीवर टेकवा. इथे एक आवर्तन पूर्ण होईल.	सुरुवातीला १० आवर्तन करा. हळूहळू ३० आवर्तन करा. सुरुवातीच्या काही आवर्तनांना टाळी वाजवा. नंतरची आवर्तने टाळी न वाजवता केली तरी चालेल.
---	-----------------	------	---	---

१५ सेकंद विश्रांती घ्या

६	सिट अप्स	१.००	जमिनीवर पाठ टेकून झोपा. हातांची बोटे एकमेकांत अडकवून डोक्याखाली ठेवा. दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून शरीराचे जवळ आणा. टाचा बटक्सच्या जवळ ठेवा. कंबरेच्या वरचं शरीर उचलून उजवं कोपर डाव्या गुडघ्याला लावा. परत झोपा. परत कंबरेच्या वरचं शरीर उचलून डावं कोपर उजव्या गुडघ्याला लावा. पूर्वस्थितीत या.	पहिल्या दिवशी १० ते १२ आवर्तन करा. हळूहळू ३० पेक्षा जास्त आवर्तनांचा पर्यंत करा.
---	----------	------	---	--

७	लेग रेजेस	१.००	जमिनीवर पाठ टेकून झोपा. दोन्ही पाय एकमेकांचे जवळ ठेवा. हात शरीराचे बाजूस ठेवा. दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकविता एकमेकांजवळ असलेल्या स्थितीत १० अंशापर्यंत वर न्या. याच स्थितीत दोन्ही पाय खाली आणा. येथे लेग रेजेसचे एक आवर्तन पूर्ण होते. हे व्यवस्थित यायला लागल्यानंतर दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांत अडकवून हात मानेच्या खाली ठेवून लेग रेजेस करा.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करा. हळूहळू ३० आवर्तन करायला हरकत नाही.
---	-----------	------	---	---

८	हायपर एक्सटेंशन	१.००	जमिनीवर पोट टेकवून झोपा. खांद्याखाली दोन्ही हातांचे पंजे टेकवा, हातांच्या जोरावर, कंबरेच्या वरचं शरीर जेवढं वर उचलता येईल तेवढं उचला. (कंबरेची कमान करा). शरीर वर उचलताना कंबरेच्या खालील संपूर्ण शरीर जमिनीवर टेकलेले असू दे. परत पूर्वस्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तन करून हळूहळू २५ आवर्तन करायला हरकत नाही.
---	-----------------	------	---	---



अस्ट्राईड जंपिंग

रन ऑन द स्पॉट

टोज टर्चिंग

स्टार जम्प

डिप्स विथ क्लॅप

सिट अप्स

लेग रेजेस

हायपर एक्सटेंशन

मार्ग दर्शक  
क्रीडामहर्षी

डॉ.अरुण दातार

'सूर्या' जिम, पुणे © सर्व हक्क सुरक्षित

वेळ ११ मिनिट

क्र.	व्यायाम प्रकार	वेळ मिनिट,सेकंद	व्यायाम प्रकाराची कृती	विशेष सूचना
१	अस्ट्राईड जंपिंग	०.३०	दोन्ही पाय जवळ ठेवून उभे राहा. दोन्ही हात शरीराजवळ ठेवा. उडी मारून पाय दोन फूट लांब न्या. उडी मारताना दोन्ही हातांनी डोक्याच्या वर टाळी वाजवा. परत उडी मारून सुरुवातीच्या स्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	२५ आवर्तने करा.
२	रन ऑन द स्पॉट	०.३०	जागेवर पळा.मांड्या जमिनीला समांतर होईपर्यंत वर उचला.	३० सेकंद पळा.

३० सेकंद विश्रांती घ्या

३	ट्रिस्ट	०.३०	दोन्ही पाय जवळ ठेवून ताठ उभे राहा. हात शरीराच्या बाजूस ताठ ठेवा. छोटी उडी मारून दोन्ही पाय डाव्या बाजूला वळवून जमिनीवर टेकवा. तिथे न थांबता दोन्ही पाय एकदम उजव्या बाजूला नेऊन टेकवा. या वेळी शरीर सैल सोडा. डाव्या-उजव्या बाजूला पाय नेताना कंबरेच्या वरचे शरीर शक्यतो वळू देऊ नका. समोर बघा. नैसर्गिकपणे डावीकडे पाय वळविताना डावा हात शरीराचे पुढे व उजवा हात शरीराचे मागे जातो व उजव्या बाजूला पाय वळविताना उजवा हात शरीराचे पुढे व डावा हात शरीराचे मागे जातो. पाय डाव्या-उजव्या बाजूला वळवून झाल्यावर ट्रिस्ट चे एक आवर्तन पूर्ण होते. दोन्ही पाय शक्यतो एकमेकांपासून लांब जाऊ देऊ नका.	२५ आवर्तने करा.
---	---------	------	---	-----------------

३० सेकंद विश्रांती घ्या

४	टोज टचिंग	१.१५	दोन्ही पाय जवळ ठेवून उभे राहा. दोन्ही हात डोक्याचे वर ताठ करा. श्वास सोडत दोन्ही हात, शरीर कंबरेत पुढे वाकवून जमिनीपर्यंत न्या. शक्यतो पाय गुडघ्यात वाकवू नका. श्वास घेत दोन्ही हात वर आणून परत पहिल्या स्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	२५ आवर्तने करा.
---	-----------	------	---	-----------------

५	स्कॅट एक्सटेण्डेड	१.१५	दोन्ही पाय जवळ घेवून ताठ उभे राहा. खाली बसून दोन्ही हात पायांच्या बाजूस टेकवा. हातांवर शरीराचे वजन घेऊन कंबर वर उचला. दोन्ही पाय शरीराचे मागे फेका. कंबर खाली करा. दोन्ही पाय ताठ करून जमिनीवर पायांचे चवडे टेका, डोकं वर उचला, कंबर परत वर उचला, डोकं खाली घालून दोन्ही पाय दोन्ही हातांचे मध्ये आणा. उठून ताठ उभे राहा. येथे एक आवर्तन पूर्ण होते. दोन्ही पाय मागे नेऊन परत पुढे आणेपर्यंत हात ताठ ठेवा. कोपरात वाकवू नका.	३० आवर्तने करा.
---	-------------------	------	--	-----------------

३० सेकंद विश्रांती घ्या

	डिप्स विथ क्लॅप	१.१५	जमिनीवर तळहात व पायांचे चवडे टेकवून डिप्सच्या सुरुवातीच्या स्थितीत थांबा,छाती खाली नेऊन जमिनीला टेकवा. तेथून शरीर जोरात वर ढकला. ढकलताना दोन्ही हात जमिनीवरून उचलून टाळी वाजवा. तळहात परत जमिनीवर टेकवा. इथे एक आवर्तन पूर्ण होईल.	२५ आवर्तने करा.
--	-----------------	------	--	-----------------

क्र.	व्यायाम प्रकार	वेळ मिनिट,सेकंद	व्यायाम प्रकाराची कृती	विशेष सूचना
७	जोर	०.३०	खांद्यापेक्षा थोडे जास्त अंतर ठेवून दोन्ही तळहात जमिनीवर टेकवा. शरीराचे मागचे बाजूस अंदाजे चार फूटांवर दोन्ही पाय एकमेकांजवळ जमिनीवर ठेवा. हात ताठ करून कंबर वर उचला. डोकं दोन्ही हातांच्या मध्ये ठेवा. हात वाकवून शरीर जमिनीकडे न्या. छाती जमिनीजवळून पुढे नेऊन, हात ताठ करून, डोकं वर उचला. शरीर परत पूर्व स्थितीत न्या. येथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	२० आवर्तने करा.

१५ सेकंद विश्रांती घ्या

८	लेग रेजेस	१.००	जमिनीवर पाठ टेकून झोपा. दोन्ही पाय एकमेकांचे जवळ ठेवा. हात शरीराचे बाजूस ठेवा. दोन्ही पाय गुडघ्यात न वाकविता एकमेकांजवळ असलेल्या स्थितीत ९० अंशापर्यंत वर न्या. याच स्थितीत दोन्ही पाय खाली आणा. येथे लेग रेजेसचे एक आवर्तन पूर्ण होते. हे व्यवस्थित यायला लागल्यानंतर दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांत अडकवून हात मानेच्या खाली ठेवून लेग रेजेस करा.	पहिल्या दिवशी १० आवर्तने करा. हळूहळू ३० आवर्तने करायला हरकत नाही.
---	-----------	------	---	---

९	सिट अप्स	०.४५	जमिनीवर पाठ टेकून झोपा. हातांची बोटे एकमेकांत अडकवून डोक्याखाली ठेवा. दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून शरीराचे जवळ आणा. टाचा बटक्सच्या जवळ ठेवा. कंबरेच्या वरचं शरीर उचलून उजवं कोपर डाव्या गुडघ्याला लावा. परत झोपा. परत कंबरेच्या वरचं शरीर उचलून डावं कोपर उजव्या गुडघ्याला लावा. पूर्वस्थितीत या.	पहिल्या दिवशी १० ते १२ आवर्तने करा. हळूहळू ३० पेक्षा जास्त आवर्तनांचा पर्यंत करा.
---	----------	------	---	---

१०	हायपर एक्सटेंशन	१.००	जमिनीवर पोट टेकवून झोपा. खांद्याखाली दोन्ही हातांचे पंजे टेकवा, हातांच्या जोरावर, कंबरेच्या वरचं शरीर जेवढं वर उचलता येईल तेवढं उचला. (कंबरेची कमान करा). शरीर वर उचलताना कंबरेच्या खालील संपूर्ण शरीर जमिनीवर टेकलेले असू दे. परत पूर्वस्थितीत या. इथे एक आवर्तन पूर्ण होते.	२५ आवर्तने करा.
----	-----------------	------	---	-----------------

वर्ष दीड वर्ष वरील पाच कोर्सेस नुसार नियमित व्यायाम केल्यामुळे तुमचे शरीर व मन स्वस्थ, निरोगी, उत्साही राहील. कंटाळा, आळस, निष्क्रियता या शत्रूंचे सहजपणे मात केल्याचं प्रकर्षानं लक्षात येईल. नियमित व्यायामामुळे, तनामनाच्या बलसंपन्नतेमुळे आपल्या स्वतःचा स्वतःकडे बघण्याचा दृष्टिकोन होकारात्मक झाल्याचं तुमच्या लक्षात येईल. वाढतं वय व वाढत्या वयाच्या आजारांवर मात करण्याची शक्ती व्यायामामुळे प्राप्त होईल. नियमित, शास्त्रशुद्ध व्यायामामुळे आपलं वय दहा वर्षाने कमी झाल्याचं आपल्या लक्षात येईल. कुणी वय विचारलं तर न सांगण्याची म्हणजे कमी सांगण्याची सवय लागलेल्या आपल्या मनाला, व्यायामामुळे खरंच आपलं वय कमी झाल्याचा अनुभव येईल. व्यायामाची किमया लक्षात आल्यावर अनुभवाने ती इतरांपर्यंत पोचविण्याची जबाबदारी आपली असते. यानुसार नियमित व्यायामाने स्वतः बलसंपन्न, शक्तीसंपन्न, आरोग्यसंपन्न व्हा व इतरांनाही करा. सकाळी उठल्यानंतर नियमितपणे व्यायामाची एक गोळी घ्या आणि व्याधींपासून मुक्त होऊन बाकी गोळ्यांकडे पाठ फिरवा.

Strength is life. Weakness is death.

मार्ग दर्शक क्रीडामहर्षी डॉ.अरुण दातार 'सूर्य' जिम, पुणे © सर्व हक्क सुरक्षित

