



अष्टांग योग व मानसिक आरोग्य - एक पुनरावलोकन

डॉ. राजेश शिरसाठ

कला महाविद्यालय, नांदूरघाट.

गजानन खरात

संशोधक विध्यार्थी

सारांश

प्रस्तुत संशोधनामध्ये योगाचा मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होतो या संदर्भात झालेल्या मानस शास्त्रीय संशोधनाचा आढावा घेण्यात आला आहे. या विषया संदर्भात आज पर्यन्त झालेल्या प्रमुख दहा शास्त्रीय संशोधनाचा विचार करता योगामुळे शारीरिक स्वास्थ्यवर सकारात्मक परिणाम होतो त्याच बरोबर मानसिक आरोग्यावर सुद्धा सकारात्मक परिणाम होत असल्याचे दिसून आले आहे. मूलतः ज्या बाबीमुळे मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो त्या ताण, चिंता, भावनिक अस्तिरता, भ्रम, अवास्तव विचार, न्युनगंड, स्वप्नंजन आदी ब बाबीवर योगामुळे सुसंगती प्राप्त होते. पर्यायाने मानसिक आरोग्यावर त्याचा सकारात्मक परिणाम होत असल्याचे दिसून आले आहे.

प्रस्तावना:

योग हे प्राचीन शास्त्र असून त्याचे स्वरूप पहाण्यासाठी पाच हजार वर्षा पासूनचा आढावा घ्यावा लागतो. तर पाश्चिमी विचारधारेच्या मुळाशी मानसिक आरोग्य ही संकल्पना आहे. योग हा शब्द संस्कृत भाषेतील 'युज' या धातू पासून बनला असून त्याचा अर्थ जोडणे (to Join) असा होतो. योग शब्दाचे प्रमुख अर्थ समाधी, संयोग आणि निग्रह/ संयमन . महाभारत आणि भगवत गीतेच्या फार पूर्वी वीस पेक्षा ज्यादा उपनिषदांमध्ये सर्वोच्च चेतनेसोबत मनाचे मिलन होणे म्हणजे 'योग' असे सांगितले गेले आहे. हिंदू दर्शनातील प्राचीन मुलभूत सूत्रांच्या रुपामध्ये योगाची चर्चा आहे, ज्यांचा अलंकृत उल्लेख पतंजली योग सूत्रमध्ये आहे.

योगाच्या व्याख्या अनेक आहेत.

महर्षी पतंजली, "योगः चित्त-वृत्ती निरोधः" – योग सूत्र १.२

'चित्ताच्या- मनाच्या वृत्तीचा प्रतिबंध करणे म्हणजे योग.'

'Ability to manipulate the emotional and Mental state'.

महर्षी व्यास, ' योग म्हणजे समाधी'.

गीता : समत्व योग उच्चते।

मोक्ष प्राप्तीचा मार्ग म्हणजे योग.

तस्मात् योगी भव

योग कर्मसु कौशलम् २/७८

योगः युक्ती ।

योग म्हणजे युक्ती.



चरक मुनी : शरीर, मन, आत्मा व इंद्रिय यामध्ये संतुलन साधणे.

शंकराचार्य : योग म्हणजे युक्ती किंवा साधन होय, ज्यामुळे चित्त वृत्ती स्थिर करून अंतिम सत्याचा साक्षात्कार करून घेणे.

शंकराचार्य म्हणतात, 'नियमाप्रमाणे आवश्यक आसने व प्राणायामाचा अभ्यास केला तर शरीरातील सारे दोष व धारणेने मनाचे सर्व दोष दग्ध होतात. प्रत्याहाराने आसक्तिदोष नाहीसा होतो आणि संधीने आत्म्याच्या ऐश्वर्याला झाकून टाकणाऱ्या सगळ्याच दोषांचे निरसन होते'.

(213) राजयोग)

योगः दुःख नाशणः

युज्यते इति योगः

योगसिद्धयोऽशौषधादिसिद्धिवन्नापलपनीयाः ॥ १२८॥

ज्याप्रमाणे औषधा दिकानी रोग नाहीसा होतो ही गोष्ट कोणी नाकरीत नाही त्याच प्रमाणे योगाने सिद्धी प्राप्त होतात हे नाकारणे शक्य नाही.

स तु दीर्घ कालनैरन्तर्यसत्कारा सेवितो दृढ भूमी ॥ १४॥

संयम एका दिवसात साधत नाही. त्यासाठी दीर्घ काल अखंड अभ्यास वा प्रयत्न करावे लागतात

योग मार्ग :

- १) भक्तियोग : निस्वार्थ भक्तीचा मार्ग
- २) ज्ञानयोग : ज्ञानाचा मार्ग
- ३) कर्म योग : अपेक्षा विरहित कर्माचा मार्ग
- ४) राज योग : अष्टांगद्वारे स्व नियमन करण्याचा मार्ग

पतंजली योगसूत्राचे आठ अंग

१) यम २) नियम ३) आसन ४) प्राणायाम ५) प्रत्याहार ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधी हे पतंजली योगसूत्राचे आठ अंग आहे. यातील पहिल्या दोन अंग हे पूर्व तयारी असून नंतरचे ६ अंग हे मूळ योग साधनेचे आहेत.

१) यम – चा अर्थ 'निग्रह' करणे होते. निग्रह म्हणजे स्वतःला बंधन घालणे, कुठले कार्य न करणे असा होतो. यम हे पाच आहे. योगसूत्रानुसार हे जीवनात आणणे फार आवश्यक आहे.

१) अहिंसा – म्हणजे मन, वाचा व कर्माने कोणाला आपल्या कडून त्रास न होऊ देणे म्हणजे अहिंसा होय.

२) सत्य – म्हणजे मनात जे आहे, डोळ्यांनी जे पहिले व कानाने जे ऐकले ते जसेच्या तसे सांगणे म्हणजे सत्य होय.

३) अस्तेय – म्हणजे मन, वचन व कर्माने चोरी न करणे तसेच दुसऱ्याच्या संपत्ती, वस्तू व अधिकारांचा लोभ न करणे (इच्छा न करणे) अस्तेय होय.



- ४) ब्रम्हचर्य – म्हणजे सर्व इंद्रिये व विषय-विकार यांवर संयम करणे म्हणजे ब्रम्हचर्य होय.
- ५) अपरिग्रह – म्हणजे पैसा, संपत्ती यांचा संग्रह न करणे तसेच भोग-विलास अश्या गोष्टींचा त्याग करणे हेच अपरिग्रह होय.
- २) नियम – यात पण पाच गोष्टींचा सहभाग आहे त्याचे जीवनात पालन करणे आवश्यक आहे.
- १) शौच – म्हणजे शरीर व मनाची शुद्धता (पवित्रता) होय.
- २) संतोष – म्हणजे अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थिती मध्ये प्रसन्न चित्त राहणे हेच संतोष होय.
- ३) तप – म्हणजे थंडी असो वा गर्मी, सुख असो कि दुःख अश्या कुठल्या हि परिस्थितीत तन व मनाने करण्यात येणारी अखंड साधना हेच तप होय.
- ४) स्वाध्याय – विचारांच्या शुद्धीते करीता व ज्ञान प्राप्ती करीता जे आत्मचिंतन केले जाते त्यास स्वाध्याय म्हणतात.
- ५) ईश्वर प्राणिधान – मन, वाचा व कर्माने ईश्वराला शरण जाणे, सर्व कर्मे ईश्वराला अर्पण करणे म्हणजे ईश्वर प्राणिधान होय.
- ३) आसन – स्थिरम सुखम आसन ।
ज्या स्थिती मध्ये शरीर स्थिर व त्या स्थिती मध्ये मनाला सुख व शांतीची अनुभूती होते त्या स्थितीला आसन म्हटल्या जाते. आसन केल्याने शरीरातील नस-नाड्यांची शुद्धी होते त्यामुळे आपले स्वास्थ चांगले राहते, तन व मन प्रसन्न राहते. नियमित योगाभ्यास केल्यास शरीर शक्तिशाली व निरोगी बनते.
- ४) प्राणायाम – योगिक क्रिये मध्ये प्राणायाम हा सर्वात महत्वाचा भाग आहे. 'प्राणायाम' म्हणजे आपल्या श्वासावर नियंत्रण करणे होय. प्राणायाम केल्याने आपला श्वास संतुलित व नियमित होतो. बाह्यशरीर जसे शुद्ध ठेवावे लागते तसेच मनाच्या शुद्धतेसाठी प्राणायाम आवश्यक आहे.
- ५) प्रत्याहार – इंद्रिय काम-विकार, भोग-विलासाकडे घेऊन जातात या विकारांपासून मनाला मुक्त करून मनाला अंतर्मुखी करणे म्हणजे प्रत्याहार होय.
- ६) धारणा – मनाच्या एकाग्रतेलाच धारणा म्हटल्या जाते.
- ७) ध्यान – मन धारणा करून कुठल्याही एका ठिकाणी स्थिर होणे या क्रियेला ध्यान म्हटल्या जाते.
- ८) समाधी – ध्यानाच्या अति उच्च अवस्थेला प्राप्त करणे म्हणजे समाधी होय.

WHO (2002-05), "Traditional medicine refers to health practices, approaches, knowledge and beliefs incorporating plant, animal and mineral based medicines, spiritual therapies, manual techniques and exercises, applied singularly or in combination to treat, diagnose and prevent illnesses or maintain well-being."

भगवान गीतेत सांगतात, " तू कितीही सद्गुणी, कितीही ज्ञानी, कितीही त्यागी असशील, पण योगी नसशील तर तुला फारसा फायदा होणार नाही. म्हणून 'सतत योगी' बन." तो सतत भगवंताशी जोडलेला असतो. भगवंताला (टेम्पररी) हंगामी योगी मान्य नाही. (१२ वा अध्याय)



जन म्हणती योग्यांनी ध्यान करावे । आपण कासया उठावे, स्मरावे ?।

हे म्हणणे कदापि नोहे बर्वे । कोणाचेही ॥५५॥

योगी आपली समाधी धरी । साधक सन्मार्गाचा योग करी ।

जीवन- उज्ज्वलतेचा योग संसारी । प्रातः काळी साधतसे ॥५६॥

योगियांची जीवन कला । सातरवीचा अमृत सोहळा ।

तैसी सुखी अमर करील मानव कुळा । कला ही गावी ॥ ९९॥ ग्रामगीता ॥

संशोधनाचा आढावा:

योग हा आध्यात्मिक विद्या न राहता ती आज एक वैज्ञानिक शाखा झाली असून, ती विद्या वायक्तिक साधना न राहता सामाजिक आवडीचा विषय बनला आहे आणि फक्त भारतीय असलेली कला आता जागतिक पातळीवर महत्वाचा विषय बनली आहे. (Singh, RH 1982)

सद्गुरु बोधीनाथ वैलाणस्वामी, (April/May/June, 2010) मध्ये प्रसिद्ध केलेल्या आर्टिकल मध्ये धार्मिक स्वातंत्र्यता असलेल्या आणि कुठल्याही धर्माचे बंधन नसलेल्या लोकांना योगाभ्यासाने शारिरिक, मानसिक, भावनात्मक आणि आध्यात्मिक दृष्टींनी नक्कीच फायदा होईल असे संगितले आहे.

छिन्न मनस्कता असलेल्या 61 सहभागी व्यक्तिपैकी चार महीने योगा उपचार पद्धती (N=31) दिलेल्या रुग्णांमध्ये सामाजिक, व्यावसायिक व गुणवत्ता पूर्वक जगण्याची क्षमता ही शारीरिक व्यायाम उपचार पद्धती (N=30) दिलेल्या व्यक्तिपेक्षा अधिक आढळून आली आणि मानोविकृतीची दशा ही कमी आढळून आली. (Duraisamy et al, 2007)

PTSD असलेल्या महिला रुग्णांना (age 25-55) डीबीटी व 75 मिनिटची हट योग उपचार दिली असता हट योग उपचार गटातील महिलांमध्ये आगंतुकता व अतिऊच्च उत्तेजना लक्षणे कमी आढळून आली. (van der Kolk et al, 2006)

रसेल व सहकारी (2005) यांना 100 बाय पोलार विकृती असलेल्यांना योगा उपचार दिला असता औषधोपचार पेक्षा अधिक काळ चांगला परिणाम दिसून आला.

विविध अशा आठ शोधमध्ये OCD, परीक्षेची चिंता, सापाची दुर्भिती इत्यादींवर योग उपचारचा अधिक सकारात्मक परिणाम आढळून आला. (Kirkwood et al, 2005)

मनो वैज्ञानिकांनी व धर्मगुरुंनी मानवी दुःख कमी करण्यासाठी एकत्रित प्रयत्न करावे असे बऱ्याच वर्षांपूर्वी डॉ. युंग यांनी सुचवले होते. ज्यांची मने भंग झाली आहेत व ज्यांच्या श्रद्धा छिन्न भिन्न झाल्या आहेत अशा लोकांसाठी उघडण्यात आलेल्या एका वै शिष्ट्या पूर्ण दवाखान्याचा परिचय ' American magazine' च्या आक्टोंबर १९४७ च्या अंकात वाचायला मिळतो. (Page ४७ मन आणि त्याचा निग्रह)

जर्मनी मधील चिकित्सकांनी शिथलीकरण, योग, ध्यान व प्रार्थना यांचा प्रयोग ९०० हार्ट अटक च्या रुग्णांवर केला. त्यापैकी ९० % लोक हे व्यक्तिमत्व A प्रवर्गातील होते. जे की रागीट, आतुर, उन्मादी, महत्वाकांक्षी होते. त्यांच्यावर निरंतर ४ वर्ष या विधीचा प्रयोग केल्यानंतर फक्त



३% लोकांना हार्ट अटेक होण्याची संभावना होती. बाकी ९७% व्यक्ती पूर्णतः स्वस्थ झालेले आढळून आले.

Chong व त्यांचे सहकारी यांनी केलेल्या विविध संशोधनच्या अभ्यासानुसार योगाचा दीर्घ कालीन चांगला परिणाम होऊन ताण कमी करणारी शारीरिक यंत्रणा तयार होते. योगाचा सकारात्मक परिणाम प्रोढ व्यक्तीवर दिसून येतो.

Caroline Smith व त्यांचे सहकारी यांनी केलेल्या 'A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety' या संशोधनात शिथलीकरण पेक्षा योगामुळे ताण, चिंता आणि आरोग्य स्थिती मध्ये तुलनात्मक अधिक सुधारणा आढळून आली.

जागतिक आरोग्य संघटने द्वारे मान्यता प्राप्त भारतातील प्रथम योग विश्व विद्यालय ' बिहार स्कूल ऑफ योग मुंगेर (BSY) चे अध्यक्ष स्वामी सत्यानंद सरस्वती यांनी आपल्या ८००० मेडिकल पदवी व पदवित्तर योगींच्या माध्यमातून प्राचीन योग पद्धतीला सद्यस्थितीच्या अनुकूल बनविण्याचे कार्य केले. BSY द्वारे प्रकाशित The Effects of yoga on Hypertension व Yoga Nidra या पुस्तकामध्ये योग व तणाव याविषयी माहिती प्राप्त होते. स्वामी सत्यानंद सरस्वती यांनी आपल्या Meditation From Tantras, १९८३ मध्ये योग्य मार्गदर्शकाद्वारे योग केल्यास प्रत्येक व्यक्ती तणाव मुक्त होऊ शकतो असे संगितले आहे.

निष्कर्ष:

प्रस्तुत संशोधनांमध्ये योगाचा मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होतो या संदर्भात झालेल्या मानस शास्त्रीय संशोधनाचा आढावा घेण्यात आला आहे. या विषया संदर्भात आज पर्यन्त झालेल्या प्रमुख दहा शास्त्रीय संशोधनांचा विचार करता योगामुळे शारीरिक स्वास्थ्यावर सकारात्मक परिणाम होतो त्याच बरोबर मानसिक आरोग्यावर सुद्धा सकारात्मक परिणाम होत असल्याचे दिसून आले आहे. मूलतः ज्या बाबीमुळे मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो त्या ताण, चिंता, भावनिक अस्तिरता, भ्रम, अवास्तव विचार, न्युनगंड, स्वप्नजन आदी ब बाबीवर योगामुळे सुसंगती प्राप्त होते. पर्यायाने मानसिक आरोग्यावर त्याचा सकारात्मक परिणाम होत असल्याचे दिसून आले आहे.

संदर्भ ग्रंथ

1. डॉ सुरेन्द्र सिंह, 'भारतीय मानस शास्त्र'
2. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज, 'ग्राम गीता'
3. 'श्रीमद्भगवद्गीता' - गीतप्रेस, गोरखपुर
4. स्वामी शिवतत्त्वानंद व डॉ.नारायण शास्त्री द्रविड शास्त्री, 'राज योग'
5. डॉ. नरेंद्रनाथ ब. पाटील, मन आणि त्याचा निग्रह, श्रीनिवास मुद्रणालाय, नागपूर.



6. चरक संहिता
7. Cecilia S.M. Chong, Megumi Tsunaka, Hector W H, Edward P Chan, Effect of yoga on stress management in health adults: A systematic Review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*; Aliso Viejo Vol. 17, Iss. 1, (Jan/Feb 2011): 32-8.
8. Caroline Smitha, Heather Hancock, Jane Blake-Mortimer, Kerena Eckert, A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety, *Complementary Therapies in Medicine* (2007) 15, 77—83
9. Duraiswamy G, Thirthalli J, Nagendra HR, et al: Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia: a randomized controlled trial. *Acta Psychiatr Scand* 2007; 116:226–232
10. Kirkwood et al, Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *Br J Sports Med* 2005;39:884–891
11. Singh, RH, Yoga for mental health, *Jour. Res. Edu. Ind. Med.* April-June. 1982.
12. Russell SJ, Browne JL: Staying well with bipolar disorder. *Aust N Z J Psychiatry* 2005; 39:187–193
13. Van der Kolk BA: Clinical implications of neuroscience research in PTSD. *Ann N Y Acad Sci* 2006; 1071:277–293