



डॉ. कृष्णदेव गिरी

शरीरशुद्धी प्राणायामापूर्वी

आपण दररोज अंगोळ करतो. साबणाने शरीर स्वच्छ करतो; परंतु तेवढेच करणे उपयोगाचे नाही. आपल्याला आपले शरीर आतूनही शुद्ध केले पाहिजे. शुद्धिक्रिया ही शरीर आतून शुद्ध करण्याची प्रक्रिया आहे. आपले शरीर ही कचरापेटी झालेली आहे. म्हणूनच या कचऱ्यामध्ये रोगांचा जन्म होतो आणि रोग साऱ्या शरीराला छळत राहतो. म्हणून ही कचरापेटी स्वच्छ केली पाहिजे. धुवून काढली पाहिजे आणि निर्जंतुक केली पाहिजे. तरच या शरीरात आरोग्य नांदेल।

आरोग्य रक्षण व व्याधींचे उच्चाटन यासाठी शरीरशुद्धी करणे हे शुद्धी क्रियांचे प्रमुख कार्य आहे. योगशास्त्रात शुद्धी क्रियेचा समावेश प्राणायामाच्या आधीची किंवा पूर्वतयारी म्हणून करण्यात आला आहे. संशोधनाअंती अनेक विकारात शुद्धी क्रिया लाभदायी ठरल्या

आहेत. म्हणून योगामध्ये शुद्धी क्रियांना महत्त्व आहे. आपण अन्न खातो, पाणी पितो, त्याचे पचन होते. आवश्यक त्या भागाचे रूपांतर अन्नरसात होते व नको तो भाग मलरूपात, वायूरूपात, द्रवरूपात बाहेर टाकला जातो. हे कार्य जोपर्यंत चांगले होते तोपर्यंत उत्सर्जन चांगले होते. यामध्ये काही अडथळा निर्माण झाला की, विषारी द्रव्ये शरीरात साठून राहतात आणि रोगांची निर्मिती होते. हवा, पाणी, घर्षण व अग्नी यांच्या सहाय्याने ही दूषित द्रव्ये काढून टाकणे म्हणजे शुद्धी होय. शुद्धीचे एकूण सहा प्रकार आहेत.

१. बाह्य शुद्धी,
२. अंतःशुद्धी

बाह्य शुद्धी

यामध्ये नेत्रस्नान आणि स्नान यांचा समावेश होतो.

अ) नेत्रस्नान : नळाचे पाणी तोंडभरून घेऊन डोळे उघडे ठेवा व हाताचे ओंजळीत पाणी घेऊन डोळ्यांवर हबके मारा. जीव घाबरा झाल्यास, तोंडातील पाणी काढून टाकून परत तोंडात पाणी घेऊन वरीलप्रमाणे दोन्ही डोळ्यांवर १० ते १५ हबके मारा.

या कृतीस नेत्रस्नान असे म्हणतात. हे सकाळी उठल्यावर, रात्री झोपताना व मध्ये आळस आल्यास करावे. यामुळे डोळ्यांची जळजळ कमी होते, उष्णता व आळस जाऊन उत्साह निर्माण होतो, डोक्यातील उष्णता कमी होऊन डोके शांत व थंड होते, रात्री चांगली झोप लागते. दृष्टी स्वच्छ होते. यानंतर शौचविधी वगैरे आटोपून पुढील क्रिया अवलंबावी.

ब) स्नान : दररोज प्रातः स्नान करणे आरोग्याच्या दृष्टीने फार चांगले आहे. प्रातः स्नानाचे महत्त्व अनेकांनी वर्णन करून सांगितले आहे. फार वर्षांपूर्वी ऋषीमुनी, दशनाम गोसावी वगैरे लोक प्रातःस्नान करीत असत. नित्य स्नान केल्याने अंगाची घाण निघून जाते. त्वचेची रंध्रे मोकळी होऊन स्वच्छ व पवित्र वाटते. अंगास तिळाचे किंवा सरसूचे तेल लावून मर्दन करून गरम-थंड पाण्याने स्नान केले असता शरीरशुद्धी होऊन त्वचा साफ राहते. स्नायू बळकट होतात, शिवाय तीळ व आवळकाठी यांचे चूर्ण (उटणे) पाण्यात कालवून स्नानाचे वेळी अंगास लावून स्नान केल्याने त्वचा व केस मऊ राहतात. केस काळे होतात. दृष्टी साफ होते. खरुज, नायटा व बारीक पुळ्यांसारख्या त्वचारोगांपासून संरक्षण होण्यास मदत होते. तसेच शरीरास मानवेल अशा थंड पाण्याने स्नान करून अंग खरबरीत स्वच्छ वस्त्राने पुसून स्वच्छ, कोरडे केल्याने शरीरात

तरतरी, उत्साह व शक्ती प्राप्त होऊन आळस निघून जातो. मेंदूस शांतता प्राप्त होते. विचार जागृत राहतात. स्मरणशक्तीच्या विकासास मदत होते. स्वप्नदोष व पित्तदोष नाहीसे होतात.

२) अंतःशुद्धी

यामध्ये जलधौती, जलनेती व रबरनेतीचा समावेश होतो.

अ) जलधौती : कोणतेही शुद्धीकर्म प्रातः काळी केलेले चांगले असते. सकाळी उठल्याबरोबर नेत्रस्नान घेतल्यानंतर शौचविधी आटोपून जलधौतीस सुरुवात करावी. पहिल्या दिवशी एक तांब्या कोमट पाणी घेऊन त्यात जरूर वाटल्यास थोडे मीठ टाकून ते पाणी शक्य तेवढे प्यावे व लगेच उजव्या हाताच्या मधल्या तीन बोटांनी जिभेवरून पडजिभेपर्यंत घर्षण करावे. प्यायलेले पाणी बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करावा. प्रथम सर्व पाणी बाहेर पडताना ते पाणी कफ - पित्तमिश्रित असल्याचा अनुभव येईल. सुरुवातीस थोडे पाणी पोटात राहिल्यास ते पाणी लघवीद्वारे व शौचाद्वारे निघून जाईल. त्यानंतर दर दिवशी थोडे थोडे पाणी वाढवत जावे व तीन ते चार तांबे पाणी पिण्याची सवय करावी. या सवयीनंतर संपूर्ण पाणी बाहेर पडेल व नंतर मीठ घालण्याची आवश्यकता भासणार नाही. नंतर प्रसंगानुसार धौतीचा उपयोग करावा.

नंतर थंड पाणी घटाघट पिऊन विनास्पर्श बाहेर उलटी करून काढून टाकता येईल. सदरची क्रिया ओणवे होऊन किंवा बसून करावी. बाहेर येणाऱ्या पाण्याबरोबर आपल्या ला कधीकधी न पचलेले अन्न, कफ, कडू पित्त, आम्लपित्त आदी विजातीय पदार्थ बाहेर पडताना दिसतील. सरावानंतर ही क्रिया करण्यास पाच मिनिटे पुरेशी आहेत. यामुळे अन्ननलिका व कोठा साफ होऊन, शरीरातील त्रिदोष समान होऊन, शरीर हलके होते. मेद कमी होऊन अपचनाचे रोग नाहीसे होऊन पचनशक्तीचा विकास होतो.

दक्षता : शारीरिक क्षीण, जीर्णज्वर, छाती व घशाचे काही विकार असल्यास जलधौती करू नये. कफ असलेल्या व मेद वाढलेल्या व्यक्तीने

ही धौती केल्यास कल्पनातीत लाभ होतात.

सूचना : जलधौती करताना जोर न लावता सहज पाणी बाहेर येईल, एवढेच काढावे. जोर लावल्यास रक्ताचे थेंब पाण्याबरोबर येण्याची शक्यता असते. तसे झाल्यास साधकाने घाबरू नये. पाणी काढण्यास भीती वाटत असल्यास व ते पोटातच राहिल्यास शौचाद्वारे व लघवीद्वारे निघून जाईल व त्याचाही परिणाम चांगलाच होईल.

ब) जलनेती : जलनेतीने नाक ते घशापर्यंतचा श्वसनमार्ग शुद्ध करून त्यांचे आरोग्य चांगले राहते. नाकातील त्वचेचा दाह, कफ, सर्दी व डोकेदुखी या व्याधी दूर होऊन मेंदूला शांतता मिळते. याकरिता कपालभातीचाही उपयोग करतात.

परंतु पाण्याचा वापर करून श्वसनमार्ग कसा शुद्ध करतात ते आपण पाहू या. जल म्हणजे पाणी, पाण्याच्या सहाय्याने जलनेती करताना नळीसारखे तोंड असलेले प्लॅस्टिक, चिनी मातीचे किंवा धातूचे भांडे घ्या. त्यामध्ये कोमट पाणी घेऊन त्यामध्ये थोडे मीठ घाला. नंतर सरळ उभे राहून पुढे झुका आणि उजव्या हाताने उजव्या बाजूच्या नासिकेला त्याचे निमुळते टोक लावा व ती नासिका वर येईल अशाप्रकारे मान डाव्या बाजूला झुकवून तोंडाने सामान्य श्वास-प्रश्वास चालू ठेवा. पाणी आपोआप उजव्या नासिकेत येऊन डाव्या नासिकेतून बाहेर पडेल; तेव्हा एक आवर्तन पूर्ण होईल व अशीच क्रिया डाव्या नासिकेद्वारे करा. नंतर कपालभातीचा उपयोग करून नाकातील शिल्लक असलेले संपूर्ण पाणी बाहेर काढा. सुरुवातीस थोडा त्रास जाणवेल; परंतु सवयीनंतर पाणी सहज बाहेर पडेल. नंतर मीठ घालण्याची आवश्यकता नाही.

सूचना : नाक जास्त चोंदलेले असेल तर ही कृती करू नका प्रथम सुरुवात करणार तेव्हा खाज, क्षोभाची जाणीव किंवा शिंका येतील; परंतु सराव चालू ठेवल्यानंतर ही लक्षणे नाहीशी होतील.

क) रबरनेती : कफजन्य पदार्थ, जलनेती करून काही मळ साठून राहिला असेल,



धुलिकणांच्या क्षोभाची जाणीव होत असेल किंवा श्वसनमार्गाची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी व जलनेतीचे सर्व लाभ घेण्याकरिता रबरनेती करणे आवश्यक आहे.

रबरनेती करत असताना प्रथम दोऱ्याप्रमाणे गोलाकार असलेला साधारण २ ते ५ नंबरचा रबर कॅथेटर घेऊन उजव्या हाताने त्याचे निमुळते टोक उजव्या नासिकेमध्ये सरकवून ते घशात आल्याची जाणीव झाल्यानंतर डाव्या हाताच्या बोटांनी ते टोक तोंडातून बाहेर काढावे व मागेपुढे करावे. तशीच क्रिया दुसऱ्या नासिकेद्वारे करावी.

रचना : ज्यांना घश्याचे विकार, रक्तस्राव व तीव्र सर्दीचा त्रास असेल त्यांनी तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार ही शुद्धिक्रिया करावी.

शरीर शुद्धीतून प्रसन्न आत्म्याची निर्मिती!

कफ, वात व पित्त हे तीन दोष सुस्थितीत असतात तेव्हा मन, इंद्रिये व आत्मा प्रसन्न असतात. पण आजच्या गतिमान जीवनातील आहार विहारात बिघाड निर्माण होतो आणि तिथे व्याधीची निर्मिती होते. तेव्हा तणावमुक्त आरोग्य जगण्यास शुद्धीच्या प्रकारांचा अभ्यास किती आवश्यक आहे हे आपल्या लक्षात आले असेल. शरीरशुद्धीमुळे नाडीशुद्धी व चित्तशुद्धी असा प्रवास टप्प्याटप्प्याने होतो. कपालभाती व नौली ह्या दोन शुद्धिक्रिया सोडल्या तर बाकीच्या रोज न करता गरजेनुसार कराव्या.

