



डॉ. कृष्णदेव गिरी

तणावमुक्त आरोग्यासाठी

मार्शल योगा

आपल्या दररोजच्या जीवनातील थोडा वेळ ध्यान, प्राणायाम, योग किंवा शरीरसाधना म्हणजेच 'मार्शल योगा' करण्यासाठी दिल्याने तणावमुक्त आरोग्याची प्राप्ती होईल.



सैनिक आणि सेनेतील अधिकारी यांच्याप्रमाणेच पोलीस आणि पोलीस अधिकारी यांचे शरीर, मन आणि चैतन्य शक्ती या तिन्हींचेही आरोग्य उत्तम असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी नियमित योगाभ्यास, निसर्गोपचार आणि पर्यायी उपचारपद्धती यांचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. पोलीस खात्यामध्ये निरनिराळ्या जबाबदारीच्या पदावर काम करणाऱ्या अनुभव असणारे आणि सध्या गुप्तवार्ता विभागात कार्यरत असलेले अधिकारी डॉ. कृष्णदेव गिरी यांचा या क्षेत्रातील अधिकार सर्वज्ञात आहे. ज्युडो, कराटे, कुस्ती, मल्लखांब, हातोडा व थाळीफेक, नेमबाजी, योगसाधना, निसर्गोपचार, ज्योतिष, भाय योगिक मसाज अशा अनेकविध विषयात त्यांचे प्रावीण्य असून स्वसंरक्षणाचे तंत्र हा त्यांच्या विशेष कौशल्याचा विषय आहे. महाराष्ट्र शासनाचा योग-निसर्गोपचार तसेच योग



प्रशिक्षक हा अभ्यासक्रम आणि केन्द्र शासनाचा शरीरशास्त्र व शरीरविज्ञानशास्त्र यांचा अभ्यासक्रम त्यांनी उत्कृष्टरित्या पूर्ण केला आहे. फक्त अर्ध्या तासाच्या योगसाधनेतून शरीर, मन अध्यात्म आणि सामाजिक आरोग्य कसे राखायचे या विषयावर त्यांनी लिहिलेल्या प्रबंधाला आंतरराष्ट्रीय विद्यापीठाने पी.एच.डी. देऊन गौरविले आहे. योग-व्यायाम व आरोग्यावर त्यांच्या २१ पुस्तकांचे प्रकाशन झाले असून श्रीलंका येथे झालेल्या ५० व्या

जागतिक वैद्यकीय परिषदेत "हिलींग पॉवर ऑफ मार्शल योगा" या विषयावर त्यांनी यशस्वी वैज्ञानिक प्रबोधन केले आहे.

मानसिक तणाव आणि मार्गदर्शन

मानसिक तणाव आणि ताण हा मानवी जीवनात सर्वात मोठा शत्रू झाला आहे. हृदयविकार, मणक्यांचे विकार अगदी कॅन्सरपर्यंत मानसिक ताणतणाव पोहोचला आहे. शास्त्रज्ञ म्हणतात की, 'जवळजवळ नव्वद टक्के रोगविकारांची मुळे ही मानवी मनात आहेत.' या ताणतणावावर मात करी करायला यासाठी अनेक प्रयोग जगभरात होत आहेत. त्यात 'मार्शल योगा' उत्तम प्रयोग आहे.

सध्याच्या धावपळीच्या, संगणक व माहिती तंत्रज्ञान युगामध्ये माणसाचा सर्वात मोठा शत्रू म्हणजे तणाव व व्याधी. यामुळे अनेकांची आयुष्ये उद्ध्वस्त झालेली आहेत. त्याकरिता आपण तणाव म्हणजे काय; व तो का आणि कसा

जागतिक आरोग्य संघटनेने २१ वे शतक हे 'डिप्रेशन शतक' म्हणून जाहीर केले आहे. दोन हजार वर्षांपूर्वी पतंजली ऋषींनी मनाच्या संपूर्ण शास्त्रीय अभ्यासाद्वारे 'योगशास्त्र' ग्रंथ लिहिला; ज्याची आजच्या धावपळीच्या, संगणक व माहिती तंत्रज्ञान युगाला खूपच गरज आहे. आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्याचे संतुलन दिवसेंदिवस बिघडत आहे. बैठे काम, चरबीयुक्त व सत्त्वहीन आहार, शरीरसाधनेचा अभाव यामुळे शरीर सुस्त, बेडौल व रोगी बनत चालल्याने अनेक शारीरिक व मानसिक व्याधी आपल्या शरीरामध्ये प्रवेश करू लागल्या आहेत. या धावपळीच्या, संगणक व माहिती तंत्रज्ञान युगामध्ये मानवाची खूप प्रगती झाली, परंतु दुसरीकडे भरपूर समस्याही वाढल्या. ही बुद्धीमान मानवाची अधोगती आहे. वाढती महागाई, बेकारी, पैशासाठी होणारे खून, चोऱ्या, तरुणांमधील व्यसनाधीनता, स्वैराचार यामुळे आज समाजावर मोठ्या प्रमाणावर ताण पडत आहे. या सर्व समस्यांवर अतिशय सहज, समजून करण्यासारखी औषधरहित उपचारपद्धती म्हणजे ध्यान, प्राणायाम, योगासने, व्यायाम व योगिक मसाज म्हणजेच मार्शल योगा होय; परंतु त्यासाठी नियमित सराव आवश्यक आहे. यामुळे आपली शारीरिक व मानसिक ठेवण निश्चित सुधारेल. जीवनात एक सकारात्मक तणावमुक्त, निरोगी दृष्टिकोन येईल व एक चांगले आयुष्य आपण व्यतीत करून तणावमुक्त आरोग्याचा लाभ घेऊ शकतो.

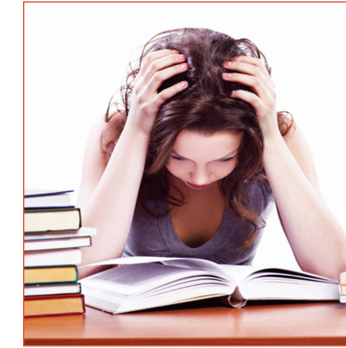
निर्माण होतो, याचा अभ्यास करून त्यावर उपाय पाहूया!

"Stress" हा शब्द लॅटिन "Strictus" समान अर्थी Strict शब्दावरून आलेला असून त्याचा मूळ अर्थ 'निमुळता' किंवा 'कडक' असा आहे. स्वातंत्र्यावर आणि काही हालचालींवर लादलेल्या निर्बंधामुळे येणारे दुःख, क्लेश, गैरसोय वा अस्वस्थता निर्माण होऊन आपली मनःशांती ढळते. स्वास्थ्याला बाधा येते. त्यातच आपल्या ऑफिसच्या साहेबांची कटकट असते. जोडीदार (नवरा किंवा बायको) असमाधानी असतात. मुलांची विचित्र वागणूक, कामाचे ठिकाण घरापासून लांब असल्यामुळे होणारा येण्याजाण्याचा त्रास, घरातील वाढता खर्च, राजकीय अशांतता, एखाद्याकडून येणाऱ्या धमक्या, हवेचे असह्य प्रदूषण, काही आजार, भयंकर रोग होण्याची भीती अशा अनेक कारणांमुळे माणसाचे मनःस्वास्थ्य खराब होऊन मनावर ताण येतो.

वास्तविक ताण दोन प्रकारे येतो. एक म्हणजे बाह्य ताणतणाव आणि दुसरे आंतरिक त्रास यामुळे तणावजन्य स्थिती निर्माण होते. आपले जीवन हे संघर्ष, निराशा व आव्हाने यांनी भरलेले असते. याचा अनुभव आपल्याला क्षणाक्षणाला येत असतो. यातून सर्व तणावाशी सामना करीत मार्ग काढावयाचा असतो. आता हेच पहा ना, ज्याप्रमाणे योग व व्यायाम केल्यामुळे आपले शरीर व मन निरोगी आणि स्नायू मजबूत आणि पिळदार झालेले दिसतात, त्याचप्रमाणे प्रतिकूल परिस्थितीशी झगडतानादेखील आपण आपली हिंमत वाढती ठेवत त्याला

सामोरे जातो. त्यातूनच आपला विकास होत असतो.

आयुष्यात येणाऱ्या अडथळ्यांमुळे होत असलेली पिछेहाट याकडे लक्ष देत असतानाच मानसिक स्थिती ढासळत असेल, म्हणजे चिडचिड, राग येणे, घाबरणे, काळजी वाटत राहणे, चिंतातूर होणे इत्यादी प्रकारच्या



भावनांमुळे जर आपण तणावग्रस्त होत असलो, तर मात्र अशा स्थितीचा तुमच्या प्रकृतीवर निश्चित वाईट परिणाम होत राहील. अशा आंतरिक तणावाखाली माणसाचे मन नेहमीच प्रक्षुब्ध अवस्थेत राहते. मानसिक तणावामुळे आपल्या चेतासंस्थेचा तोल ढासळतो. परिणामी मानसिक आरोग्य बिघडत जाऊन काही शारीरिक व्याधी निर्माण होतात. जीवनात येणाऱ्या अशा अचानक प्रसंगाबद्दल काही वेळा मनाची प्रतिक्रिया नकारात्मक आणि उदास होते. त्यावर उपाय म्हणून आपण आपल्या क्षमतेपलीकडे जाऊन त्याचा प्रतिकार करण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे आपली ओढाताण होऊन जी मानसिक स्थिती निर्माण होते, ती म्हणजेच तणावजन्य परिस्थिती असून तिचा परिणाम

सर्व शारीरिक अवयवांवर होतो. हा परिणाम जास्त काळ राहिला तर त्याचे रूपांतर व्याधी (रोग) मध्ये होते. येणारे सर्व बरे-वाईट प्रसंग हा जीवनातील एक खेळ आहे, हे समजून न घेतल्याने आपण तणावग्रस्त होतो. तणाव ही अतिशय गुंतागुंतीची मानसिक स्थिती आहे. उदाहरणार्थ,

१. नोकरी (कायदा व सुव्यवस्था राखत असताना पोलीस व शासकीय यंत्रणेवर होणारा परिणाम)
२. व्यवसाय (व्यापार करत असताना अचानक होणारे चढ-उतार),
३. नातेसंबंध (पती-पत्नी, आई-वडील, भाऊ-भाऊ इ.)

आपली क्षमता तसेच अधिकाराबाहेरील अनेक घटनांमुळे तणाव निर्माण होतो. मानवाची चित्तवृत्ती अर्थात त्याचे मन सारखे भरकटत असते. नको-नको तो विचार करीत असते, सतावत असते. त्यामुळे मनावर ताण निर्माण होतो. एक म्हण आहे, 'मन चिंती ते वैरी न चिंती!' यावर पतंजली ऋषी म्हणतात, "योग साधनेने चित्तवृत्तीचा अर्थात मनाचा निरोध करता येतो." म्हणजेच भरकटणाऱ्या मनाचा प्रतिबंध करण्यात येतो, मनावर नियंत्रण मिळविता येतो.

अशा परिस्थितीत आपले डोके शांत ठेवून योग्य निर्णय घेता यावे एवढे आपले मन मुक्त असायला हवे. हे दुसऱ्याला सांगणे जितके सोपे आहे तितकेच प्रत्यक्ष कृतीतून अंमलात आणणे अवघड आहे; परंतु मनाची हीच स्थिरता, स्वातंत्र्य मिळविण्यास मन व शरीर निरोगी असायला हवीत.

शरीररूपी मंदिरामध्ये आत्मा, मन व बुद्धी

मुलांची विचित्र वागणूक, कामाचे ठिकाण घरापासून लांब असल्यामुळे होणारा येण्याजाण्याचा त्रास, घरातील वाढता खर्च, राजकीय अशांतता, एखाद्याकडून येणाऱ्या धमक्या, हवेचे असह्य प्रदूषण, काही आजार, भयंकर रोग होण्याची भीती अशा अनेक कारणांमुळे माणसाचे मनः स्वास्थ्य खराब होऊन मनावर ताण येतो.



या दुनियेतील
सर्वात अधिक
विषमय
भोजनाची
यादी
करायला
सांगितले तर
मी चहाला
त्यात प्रथम
स्थान देईन.
चहामध्ये
मांसापेक्षाही
आठपट
अम्ल असते.

यांचा परस्परांशी निकटचा संबंध आहे, जसा ब्रह्मा, विष्णू व महेश यांचा आहे. मनाला शांती मिळाली, तर आत्मा शांत होऊन बुद्धी योग्य प्रकारे मार्गक्रमण करील. परिणामी शरीर स्वच्छ, सुंदर व तणावमुक्त आणि आरोग्यदायी राहील. शरीररूपी मंदिरामध्ये प्राण (श्वास) रूपी देवाचा वास आहे, तोपर्यंत शांती व अशांती, सुख व दुःख, आरोग्य व अनारोग्य यांचा अनुभव आपल्यास येतो. साधकाला शांती, सुख व आरोग्य हवे असल्यास व्यर्थ संकल्पनांपासून अलिप्त राहून स्वैर मनाला बुद्धी व ज्ञानाद्वारे शरीररूपी मंदिरामध्ये प्रतिष्ठापित करा व १) हवा, २) पाणी, ३) आहार, ४) ध्यान (ईश्वरी स्मरण), ५) प्राणायाम, ६) शरीरसाधना, ७) विश्रांती (झोप), ८) स्वच्छता, ९) सूर्यप्रकाश, १०) पुनरुत्पादन, ११) पैसा (धन) या १२ आवश्यक गरजांचा अतिरेक शरीर व मनावर होऊ न देता समतोल राखा म्हणजे भरकटणे थांबेल, आत्मा संतुष्ट होऊन बुद्धीचा विकास होईल व तणावमुक्त आरोग्याची आपोआप प्राप्ती होईल.

तणावमुक्तीसाठी काय कराल?

१. आपल्या नेहमीच्या कामातून शक्य तेवढा वेळ इतरांना सहकार्य करण्याचा प्रयत्न करा, आपला तणाव कमी होऊन नकळत आनंदाची प्राप्ती होईल.
२. अनेक समस्या उद्भवल्या तर एकाच वेळी सर्व समस्यांचे निराकरण करण्याचा प्रयत्न न करता त्यातून महत्त्वाची समस्या निवडा आणि मन शांत ठेवून, न गोंधळता त्या समस्येचे निराकरण करा.
३. भूतकाळात घडलेल्या चुकांना तिलांजली देऊन भविष्यकाळची चिंता न करता वर्तमानकाळ यशस्वी करण्यात आपले लक्ष केंद्रित करा; कारण वर्तमानकाळच तुमच्या भविष्यकाळाची तणावमुक्ती करू शकतो.
४. आपल्या जीवनात जे बदल घडतात, त्या बदलांना स्वीकारा, मग ते ऐच्छिक असोत किंवा लादलेले असोत. असे न झाल्यास ताण वाढतो. (उदाहरणार्थ, देश तसा वेश करा.)



५. ज्या वेळी जे घडायचे ते घडणारच, म्हणून दुःख न करता जे होते ते चांगल्यासाठी होते यावर विश्वास ठेवून परमेश्वररूपी अदृश्य शक्ती आपणास योग्य वेळी मार्गदर्शन करत आहे, अशी कल्पना करून ती आपल्या पाठीशी आहे, आपण एकटे नाही हे मनावर ठसवा, निश्चितच ताण दूर होईल.
६. तुमचा निंदक तुमचा मित्र आहे असे गृहीत धरा, तो विनामूल्य मनोचिकित्सकाप्रमाणे, तुमच्या चुका व दोष दर्शवितो.
७. आपण दुसऱ्यांना तुच्छ न लेखता, दुसऱ्यांच्या योग्यतेचा सन्मान करायला शिका.
८. तुमचे इतरांशी मदभेद झाले तर लगेच वाईट प्रतिक्रिया देऊ नका. एक दिवस थांबून त्या व्यक्तीशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करा, मतभेद सोईस्करित्या मिटवू शकाल.
९. वाणीत मृदुत्व ठेवा. शिष्याशापादी उच्चार करू नका. ज्येष्ठांचा योग्य आदर करा. आपल्याला आदर व आनंद नक्कीच मिळेल.
१०. चांगल्यांची संगत करावी, अधूनमधून मित्रांबरोबर गप्पाविनोद अवश्य करावेत.
११. जीवनातील ताणतणाव मुक्तीसाठी हास्य हा रामबाण उपाय आहे.
१२. दिवसातील काही वेळ आत्मपरीक्षण व ध्यानसाधनेत घालवा.
१३. आपली बुद्धी व कार्यक्षमतेपलीकडे जे आहे, त्याचा आदर करावा. आपल्याला सर्व समजेलच व करेनच असा हट्ट धरू नये.
१४. आपल्यावरचा ताण वाढत आहे असे

लक्षात आल्यावर आपले कुटुंबीय, नातेवाईक, मित्रमंडळी यांच्याशी मनमोकळेपणाने चर्चा करा.

१५. फक्त 'काम एके काम' असा वारंवार धडा न गिरवता कुटुंब, नातेवाईक आणि मित्रमंडळींसाठी खास वेळ ठेवा.
१६. आनंदी वातावरणात काम करा व सदैव हसतमुख, आनंदी, उत्साही राहणाऱ्या मंडळींशी संवाद करा. त्यांची जीवनशैली अंमलात आणण्याचा मनः पूर्वक प्रयत्न करा.
१७. आपले छंद, आवडीनिवडी याकडे चुकूनदेखील दुर्लक्ष करू नका; ते जोपासण्यासाठी वेळ द्या.
१८. प्रपंच ही एक परमेश्वराची प्रेममय उपासनाच समजून त्यात क्रोध किंवा संघर्षाला थारा देऊ नका.
१९. जेवताना स्वयंपाक करणाऱ्या गृहिणीचे व ताटातील अन्नाचे जरूर कौतुक करावे व वादविवाद न करता मन प्रसन्न ठेवावे.
२०. मनुष्याकडे सत्त्व, रज व तम हे तीन गुण आहेत. सत्त्वगुणामुळे मनुष्यास ज्ञान प्राप्त होते. रजोगुणामुळे कर्म करण्याची प्रवृत्ती होते व तमोगुणामुळे मनुष्य रागीट, क्रोधी व आळशी बनतो. या करिता आहार-विहाराचे संतुलन अत्यावश्यक आहे.
२१. आपल्या दरोज्याच्या जीवनातील थोडा वेळ ध्यान, प्राणायाम, योग किंवा शरीरसाधना म्हणजेच 'मार्शल योगा' करण्यासाठी दिल्याने तणावमुक्त आरोग्याची प्राप्ती होईल.

