



યોગાસનો દ્વારા શરીર અને મન પર થતી અસરોનું એક અધ્યયન

ડૉ. ઇશિતા મધુકાન્ત બદીયાણી

અધ્યાપક સહાયક,

શ્રી ગુલાબરાય હ. સંઘવી શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય, ભાવનગર

૧. પ્રસ્તાવના

ધર્મનું પ્રથમ સાધન શરીર છે. જેમ કે કાલિદાસ કુમાર સંભવમાં લખે છે કે, “શરીરમાયમ્ ખલુ ધર્મ સાધન” શરીર ધર્મનું પ્રથમ સાધન છે. શરીરથી સર્વ કાર્યો સંપન્ન થાય છે. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ સર્વ ધર્મ શરીર દ્વારા કરવામાં આવે છે. ચાર સાધનો ને પૂર્ણ કરવા માટે શરીરને સ્વસ્થ રાખવો જરૂરી છે. શરીર સ્વસ્થ હોય તો માણસ સર્વ સુખો મેળવી આંનદ ભોગવી શકે છે. શરીર તંદુરસ્ત સર્વ પ્રથમ રાખવું જરૂરી છે. તીર્થ, વ્રત, ઉદ્યાપન, યજ્ઞ, દાન અર્થાત્ ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક કાર્યો સ્વસ્થ દેહ દ્વારા થાય છે. શરીર ને અલગ અલગ નામોથી અભિહિત કરવામાં આવે છે. જેમ કે દેહ, કાય, વપુ ઇત્યાદિ. શરીર ને આરોગ્ય યુક્ત રાખવા માટે ભારતમાં અનેક શાસ્ત્રો લખવામાં આવ્યા હતા. જેમાં પતંજલિનો યોગદર્શન પ્રમુખ સ્થાન ધરાવે છે. પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. અષ્ટાંગ યોગ ના પાલનથી ઇહલોક થી પરલોક સુધીની યાત્રા વ્યક્તિ કરી શકે છે. વર્તમાન સમય માં પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના પ્રભાવના કારણે ખાન પાન દૂષિત બની ગયું છે. જેના કારણે માણસનું જીવન અસ્વસ્થ અને બીમાર થઈ રહ્યું છે. એવી કપરી પરિસ્થિતિમાં શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં યોગાસનો અમૂલ્ય યોગદાન આપે છે. યોગાસનોથી શરીર અને મન પર નિયંત્રણ આવે છે. માણસ વિવેકશીલ બની નિયમિત જીવન શૈલીમાં પોતાનું જીવન જીવી શકે છે. યોગાસનો દ્વારા મનને કુમાર્ગથી સન્માર્ગતરફ પ્રેરિત કરી શ્રેષ્ઠ સમાજ અને રાષ્ટ્રનાં કલ્યાણમાં યોગદાન આપી શકે છે. ચાણક્યએ કહ્યું છે કે “સ્વસ્થ શરીરમાં સ્વસ્થ મસ્તિષ્કનું નિર્માણ થાય છે”. એટલે દેહની આરોગ્યતા માટે યોગાસનો આવશ્યક છે. યોગાસનોથી શરીર અને મન પર શી અસર પડે છે તે વિચારો ને ધ્યાનમાં રાખી નિમ્ન વિષય નક્કી કરવામાં આવ્યો છે.

૨. સમસ્યા શીર્ષક

“યોગાસનો દ્વારા શરીર અને મન પર થતી અસરોનું એક અધ્યયન”

૩. સંશોધનના હેતુઓ

પ્રસ્તુત સંશોધનનું નીચે મુજબ હેતુ નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું.

૧. યોગાસનો દ્વારા શરીર અને મન પર થતી અસરોનું અધ્યયન કરવું.

૪. સંશોધનના પ્રશ્નો

પ્રસ્તુત સંશોધનનાં નીચે મુજબ પ્રશ્નો હતા.

૧. યોગાસનો દ્વારા શરીર અને મન પર શી અસરો પડે છે ?

૫. સંશોધનની પદ્ધતિ અને માહિતી એકત્રીકરણ

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં વિષયવસ્તુ વિશ્લેષણ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. માહિતી એકત્રીકરણ માટે પતંજલિના યોગશાસ્ત્ર માં આવેલા ત્રણેય પ્રકારના(બૈઠકપર ના આસનો,સુઈને કરવાના આસનો,ઉભા રહીને કરવાના આસનો) આસનોનો અભ્યાસ કરી શરીર અને મન પર થતી અસરોની જાણકારી મેળવી માહિતીનું સંકલન કરવામાં આવ્યો છે.

૬. સંશોધનનું વ્યાપવિશ્વ અને નમૂનો

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં પતંજલિનાં યોગદર્શનમાં આપેલા યોગનાં આઠ અંગો જેમ કે, યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહારધારણાધ્યાનસમાધયોષ્ટાવંગાનિ (યોગસૂત્ર ૨ /૨૯) વ્યાપવિશ્વ બને છે.આઠ અંગો પૈકી આસનને નમૂના રૂપમાં લેવામાં આવ્યું છે.

૭. સંશોધનનાં ઉપકરણો

પ્રસ્તુત સંશોધન માટે બે પ્રકારના ઉપકરણો ને સ્રોત રૂપમાં લેવામાં આવ્યા હતા.

૭.૧ પ્રાથમિક સ્રોત

પ્રસ્તુત સંશોધન માટે મુખ્ય સ્રોત તરીકે પતંજલિ નો યોગશાસ્ત્ર હતું.

૭.૨ ગૌણ સ્રોત

પ્રસ્તુત સંશોધન માટે સંબંધિત સાહિત્ય અને સંશોધન પત્રોને ગૌણ સ્રોત તરીકે લેવામાં આવ્યા હતા.

૮. ચાવીરૂપ શબ્દોની વ્યાખ્યા

૮.૧ યોગ

યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના યુજ્ ધાતુપરથી બનેલો છે મહર્ષિ પાણીનીએ યુજ્ ધાતુના ત્રણ અર્થ કર્યા છે- યુજિર્ યોગે, યુજ્ સમાધૌ, યુજ્ સંયમને યોગ એટલે મિલન, સંયોગ, એકાકાર, તદાકાર, તદરૂપતા

૮.૨ આસન

આસન શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના અસ્ ધાતુ પરથી ઉતરી આવ્યો છે. જેના બે અર્થો થાય છે. પ્રથમ અર્થ બેસવાનું સ્થાન (Seat) અને બીજો અર્થ શારીરિક અવસ્થા (Body Position) બેસવાનું સ્થાનનું અર્થ છે, 'જેના ઉપર બેસાય જેમ કે કુશાસન, ચટાઈ, મૃગ શાલા, દર્ભાસન, ઉર્ળાસન, દરી

૮.૩ શારીરિક અવસ્થા

શારીરિક અવસ્થા એટલે શરીર ,મન તથા આત્માની સુખદ સંયુક્ત અવસ્થા. અર્થાત્ શરીર, મન અને આત્મા એકસાથે સ્થિર થઈ જાય અને તેનાથી જે સુખની અનુભૂતિ થાય તે સ્થિતિને આસન કહેવાય છે.

૮.૪ શરીર

જે જીર્ણ શીર્ણ થાય.જેવિવિધ અવસ્થાઓથી(બાલ્યાવસ્થાથી લઈ ને વૃદ્ધાવસ્થા) પસાર થાય તેને શરીર કહી શકાય. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ પંચ ભૂતોથી શરીરનું નિર્માણ થાય છે.

૮.૫ મન

મન અર્થાત્ નિશ્ચય અનિશ્ચય કરવાની ચિત્તની વૃત્તિ.

૯. સંશોધનનું ક્ષેત્ર

પ્રસ્તુત સંશોધનનું ક્ષેત્ર પતંજલિનાં અષ્ટાંગયોગમાં આપેલા યોગનાં આઠ અંગો યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિમાંથી માત્ર આસનને અને આસનથી થતી શરીર અને મન પર અસર સુધી ક્ષેત્ર મર્યાદિત રાખવામાં આવેલ છે.

૧૦. સંશોધનનાં તારણો

યોગ શાસ્ત્ર પ્રમાણે સામાન્ય રૂપમાં આસનોના ત્રણ પ્રકારો કરવામાં આવ્યા છે.

- પ્રથમ = ધ્યાનાત્મક આસન – પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સુખાસન, સ્વસ્તિકાસન.
- દ્વિતીય = શરીર સંવર્ધનાત્મક – શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન, ભુજંગાસન, હલાસન, સુપ્તવજ્રાસન ઇત્યાદિ
- તૃતીય = વિશ્રામાત્મક – શવાસન, મકરાસન

શરીર અને મનને શિસ્તબદ્ધ કરવા માટે યોગાભ્યાસ ખૂબ જરૂરી છે. આસનોના અભ્યાસથી ઉત્સાહ અને તંદુરસ્તી વધે છે. તન મનની સ્થિરતા લાવવા માટે યોગાસનો મહત્વનું સાધન ગણાય છે.પ્રસ્તુત સંશોધન માટે યોગાસનો દ્વારા શરીર અને મન પર થતી અસરો શી થાય છે? તે વિચારોને સ્વ બુદ્ધિ વિવેક દ્વારા દોહન કરી વિષયવસ્તુ વિશ્લેષણ પદ્ધતિ દ્વારા તારણો તારવવામાં આવ્યા હતા. જેનું વિવેચન આ પ્રમાણે છે.

૧.યોગાસનો દ્વારા શરીર અને મન પર થતી અસરોનું અધ્યયન કરવું. આસનથી શરીર અને મન શિસ્તબદ્ધ થાય છે.

૨.આસનના અભ્યાસથી ઉત્સાહ અને તંદુરસ્તી વધે છે.

૩.જગતને જીતી શકવાની તાકાત આસન માં છે જેમકે શાંડિલ્ય ઉપનિષદ માં કહ્યું છે યેનાસનં વિજિત્ય જગત્ત્રયમ તેન વિજિતં ભવતિ । અર્થાત્ “જેણે આસન જીત્યું છે તેણે જગત જીતી લીધો છે.”

૪.આસનના અભ્યાસથી રોગોનો નાશ થાય છે જેમકે સ્પષ્ટ છે – આસનેન રુજો હન્તિ (ગોરક્ષ પદ્ધતિ)

૫.રોગોના નાશ થી શરીર સ્વસ્થ અને પ્રાણશક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે જેનાથી યોગમાં પ્રગતી થાય છે .

- ૬.આસનના અભ્યાસથી શરીર થાક રહિત સ્થિર બને છે.
- ૭.પ્રાણ શક્તિ સંગ્રહિત કરવામાં આવે છે
- ૮.આસનના અભ્યાસથી શરીરનાં તમામ અવયવો અને કેન્દ્ર પ્રભાવિત થાય છે .
- ૯.આસનોના નિત્ય અભ્યાસથી રોગ પ્રતિરોધક શક્તિ વધે છે.અને શરીર સ્વસ્થ બની પ્રાણશક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે.
- ૧૦.શરીર અને મન થાક રહિત બની બમણા વેગથી કાર્યરત બને છે .
- ૧૧.માનસિક તણાવ અને તૃષ્ણાઓને ઘટાડી શકાય છે .માણસ નિખાલસ પણે કાર્ય કરવામાં તત્પર બને છે.
- ૧૨.આસનો રક્તપ્રવાહની પ્રક્રિયાને ઝડપી બનાવે છે શરીરની નાડી શુદ્ધિ થાય છે.શરીર માં હલવાસ લાગે છે.
- ૧૩.યોગાસનના અભ્યાસથી શરીર સુદૃઢ અને મન મજબૂત ક્ષમતાવાળું બને છે.
- ૧૪.દેહ લાલીત્યમાં નિખાર આવે છે અને જ્ઞાન તેજસ્વી ધારદાર બને છે
- ૧૫.સાધકને શારીરિક સ્થૈર્ય પ્રાપ્તિ થાય છે .
- ૧૬.આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અને સ્થિરતા અંગેની સમજ ઉભી થાય છે .
- ૧૭.શરીર મન અને બુદ્ધિની વચ્ચેનો પ્રાણશક્તિનો પ્રવાહ વહેવાથી મન અને શરીર પરનો પ્રભાવ જોઈ શકાય.
- ૧૮.ચિંતા, અવસાદ, તણાવ, એકાકીપણું મગજની બીમારીઓ, સહન કરવાની ક્ષમતા અસમાયોજન જેવા તત્વોને દૂર કરવા માટે યોગાસનો મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.
- ૧૯.માનસિક ક્ષમતા જેમ કે સ્મૃતિ, બોધ ક્ષમતા, શિખવાની તર્કક્ષમતા, ગ્રહણશીલતા, કલ્પનાશીલતા, ત્વરિતબુદ્ધિ માટે યોગાસનો મહત્વ પૂર્ણ છે.
- ૨૦.માણસના જીવનનું ધ્યેય મોક્ષ પ્રાપ્તિ છે પણ ચિત્તમાં પડેલા સારા અને ખરાબ સંસ્કાર તથા અજ્ઞાન આધ્યાત્મિક માર્ગમાં બાધા ઉત્પન્ન કરે છે.એના સમાધાન માટે યોગાસનો જરૂરી છે. યોગ જ મોક્ષ સાધનનો ઉપાય છે.યોગ દ્વારા સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીરનો બોધ થાય છે પ્રકૃતિના પરિવર્તનનો બોધ દૂરશ્રવણ, ગ્રહોનું જ્ઞાન, ચક્રોનો ખ્યાલ, સમાધિ સુધી પહોંચી શકાય છે.
- ૨૧.માનસિક અને શારીરિક બીમારીઓનો ઈલાજ યોગાસનો દ્વારા સંભવ છે.
- ૨૨.યોગાસનો દ્વારા પેટની બીમારીઓ, મોટાપણું, માથાનો દુખાવો, નેત્રરોગ અને મનોરોગનું નિવારણ થાય છે.

૧૧. ઉપસંહાર

ઉપર્યુક્ત વિવેચન દ્વારા સ્પષ્ટતા કરવામાં આવે છે કે યોગાસનો દ્વારા શરીર અને મન પર અસર પડે છે.આજે ભારતમાં યોગનું મહત્વ વધ્યું છે. યોગનાં સેન્ટરો ચાલે છે.યોગમાં ડીપ્લોમાં કોર્સ શુરુ કરવામાં આવ્યા છે.અભ્યાસક્રમમાં યોગને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. માણસો ભોગ થી યોગ તરફ ફરી રહ્યા

છે.વર્તમાનમાં દરેક માણસ મનોવિકારોથી ગ્રસિત છે.એટલું જ નહિ ખાદ્ય પદાર્થોમાં મિલાવટનાં કારણે અનેક રોગો થઈ રહ્યા છે.આવી સ્થિતિમાં વર્તમાનની ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં ખૂબ ખર્ચ થાય છે.પરંતુ ભારતનું યોગ માનસિક રોગો ને નિવારવા માટે અમૂલ્ય યોગદાન છે.મેડીટેશન અને શારીરિક આસનો દ્વારા શરીરને બળવાન અને સ્ફૂર્તિ દાયક બનાવી શકાય છે.શ્રમ સાધના કરવામાટે શરીર સક્ષમ બને છે.આમ શરીર અને મનની પ્રાકૃતિક વાતાવરણ સાથે સામંજસ્ય માટે યોગાસનો અત્યંત ફલદાયક છે.

સંદર્ભ સાહિત્ય

1. ઉપાધ્યાય. ભગવતશરણ (૨૦૧૦). કાલિદાસનું ભારત .નવી દિલ્લી: ભારતીય જ્ઞાનપીઠ.
2. ચતુર્વેદી, સીતારામન (૧૯૯૭). કાલિદાસ ગ્રંથાવલી.(તૃતીય આવૃત્તિ). અલીગઢ: ભારત પ્રકાશન મંદિર.
3. સૂર્યકાંત (૧૯૬૨). કુમારસંભવમ. દિલ્લી. દિલ્લી સાહિત્ય અકાદમી.
4. ભગવતસિંહજી (૨૦૦૨),ભગવદ્ગોમંડળ (નવમો ભાગ).રાજકોટ : પ્રવીણ પ્રકાશન.
5. ભર્તૃહરિ (૧૯૨૬),નીતિશતક.કલકત્તા પુસ્તક ભંડાર.
6. ડા. ડી. એ (૨૦૧૨). શિક્ષણ એવં મનોવિજ્ઞાન મેં સંશોધન કા પદ્ધતિ શાસ્ત્ર. (દ્વિતીય આવૃત્તિ).રાજકોટ: પારસ પ્રકાશન .
7. દેસાઈ, એચ .જી. ઓર દેસાઈ કે. જી. (૧૯૯૭). સંશોધન પદ્ધતિ એવં પ્રવિધિ (છઠી આવૃત્તિ). અહમદાબાદ : યૂનિવર્સિટી ગ્રન્થ નિર્માણ બોર્ડ .
8. આચાર્ય ,રામનારાયણ (૨૦૧૮). સુભાષિતરત્નભાડારગારમ્.વારાણસી :ચૌખમ્બા સંસ્કૃત સીરિજ આફિસ.
9. સત્યવ્રત સિંહ (સંવત્ ૨૦૨૦). સંસ્કૃત સૂક્તિ સંગ્રહ. લખનઠુ:અખિલ ભારતીય સંસ્કૃત પરિષદ્.
10. નારાયણ સ્વામી (સંવત્ ૨૦૧૪). સંસ્કૃત સૂક્તિસાગર. કાશી : અખિલ ભારતીય વિક્રમ પરિષદ્.
11. પંડ્યા, પ્રણવ (૨૦૧૫). યોગ કે આધાર ભૂત તત્ત્વ,(પંચમ આવૃત્તિ).હરિદ્વાર:દેવસંસ્કૃતિ વિશ્વવિદ્યાલય.
12. મહર્ષિ, પતંજલિ (૧૯૨૨). યોગ-દર્શન.ગોરખપુર: ગીતાપ્રેસ.
13. મહર્ષિ, વાલ્મીકિ (૧૯૩૭). યોગવાસિષ્ઠ:મુંબઈ: નિર્ણયસાગર મુદ્રણાલય.