Impact Factor – 6.261 ISSN – 2348-7143

INTERNATIONAL RESEARCH FELLOWS ASSOCIATION'S

RESEARCH JOURNEY

Multidisciplinary International E-Research Journal

PEER REFREED & INDEXED JOURNAL
October-November-December-2018
Vol. 5 Issue 4

Chief Editor :
Dr. Dhanraj T. Dhangar,
Assist. Prof. (Marathi)
MGV'S Arts & Commerce College,
Yeola, Dist – Nashik [M.S.] INDIA

This Journal is indexed in :
- University Grants Commission (UGC)
- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)
- Cosmoc Impact Factor (CIF)
- International Impact Factor Services (IIFS)

INTERNATIONAL RESEARCH FELLOWS ASSOCIATION

RESEARCH JOURNEY

Late N.P.W. College, Lakhani, Distt. Bhandara
Ref No.....
Dt.

Off. Principal
Late. N.P.W. College
Lakhani, Distt. Bhandara

Scanned with CamScanner

Impact Factor - 6.261 ISSN - 2348-7143

INTERNATIONAL RESEARCH FELLOWS ASSOCIATION'S

RESEARCH JOURNEY

Multidisciplinary International E-Research Journal

PEER REFREED & INDEXED JOURNAL

October-November-December-2018

Vol. 5 Issue 4

Chief Editor
Dr. Dhanraj T. Dhangar,
Assist. Prof. (Marathi)
MGV'S Arts & Commerce College,
Yeola, Dist - Nashik [M.S.] INDIA

Late N.P.W. College, Lakhani, Dist. Bhandara
Ref No. Dt.

SWATIDHAN INTERNATIONAL PUBLICATIONS
For Details Visit To : www.researchjourney.net

Off. Principal
Late. N.P.W. College
Lakhani, Distt. Bhandara

© All rights reserved with the authors & publisher Price : Rs. 1000/-

Scanned with CamScanner

'RESEARCH JOURNEY' International E- Research Journal | ISSN :
UGC Approved Journal | Impact Factor - (SJIF) - 6.261 | 2348-7143
October-November-December 2018 | Vol. 5, Issue 4

योग आणि आसनाचे महत्व व फायदे

डॉ. सुधीर गजानन सहारे
(सहा.प्रा.शारिरीक शिक्षण निर्देशक)
स्व.निर्धन पाटील वाघाये कला, वाणिज्य व
विज्ञान महाविद्यालय, लाखनी जि. भंडारा
मो.नं. ९८६०९३००६१
Email Id- sudhir.sahare07@rediffmail.com

आसनाची पार्श्वभूमी : –

योगचा इतिहास हा भारताच्या इतिहासा इतकाच प्राचीन आहे. योग केव्हा सुरू झाला यावर आतापर्यंत एक मत नाही. या संबधी आपणास केवळ प्राचीन धार्मिक ग्रथांतच माहीती मिळते परंतू योग भारताचीच देणगी आहे. इ. स. ३000 वर्षा पुर्वी सिंधु नदिच्या खो–यातील लोक योगसाधना करत होते असे मोहनजोदडो शहराच्या उत्खननात्या वेळी माहिती मिळाली आहे.

भगवत गीतेतून योगसंबधी वरिल माहिती प्राप्त होते. रामायण आणि महाभारतात ही योग शब्दाचे व्यापक वर्णन मिळते. या व्यतिरिक्त कवि कबिर , तुलसिदास, आणि सुरदास यांनी आपल्या कवितेतही योगाचे वर्णन केले आहे. या प्रमाणे उत्खनन, प्राचीण ग्रंथ आणि कश्चिमात्य देशात भारतापेक्षा योग अधिक प्रचलित आहे व सध्यास्थितीत रामदेव बाबा (योगगुरू) यांच्या प्रयत्नांने भारतातही योग क्रांती घडवून आणली आहे. यावरून वर्तमान काळातही माणवास योगची ऐवढी आवश्यकता आहे. जेवढी पूर्वी होती.

योग म्हणजे काय : –

'योग' हा शब्द संस्कृत भाषेतील 'युज' या धातुपासून बनलेला आहे. संयोग पावणे, बांधणे तसेच आपले लक्ष एखादया गोष्टी कडे केंद्रित करणे असे या धातुचे विविध अर्थ आहेत, संयोग किंवा एकत्र असाही याचा अर्थ आहे. आपली इच्छा आणि ईश्वरेइच्छा यांचे खरेखूरे ऐक्य म्हणजे योग :

योग म्हणजे शरीर मन आणि आत्मा यांच्या सर्व शक्ती ईश्वराशी जोडणे, योग म्हणजे बुध्दी, मन, भावना आणि संकल्प याचे नियमन हे या मध्ये गृहीतच धरले जात असते योग म्हणजे आत्माचे स्थिरत्व या स्थिरत्वाचे जीवनाच्या सर्व पैलुंकडे संमवुध्दीने पाहणे शक्य होते.

कठोपनीक्षमध्ये योगचे वर्णन पुढीलप्रमाणे केले आहे. "जेव्हा इंद्रिये स्तब्ध होतात मन स्वरुप राहते, आणि बुध्दीची चळवळ थांबते, त्या वेळेस सवौच्च स्थिती प्राप्त होते असे ज्ञाते म्हणतात. मनाला आणि इंद्रीयला हा अखंड निरोध म्हणजेच योग' अशी व्याख्या केली जाते ज्याला ही स्थिती प्राप्त होते तो माये पासून मुक्त होतो. आसनामुळे शरीर लवचिक बनते त्यामुळे उत्साह निर्माण होतो. काम करण्याची शक्ती वाढते, मणुष्य ओजस्वी वनते आणि त्याचे आयुष्यही वाढते. कोरोडरजूंच्या लवचिकतेवर मणुष्याचे आयुष्य, तारुण्य आणि त्याचे स्वास्थ अवलंवून आहे. आसनाने आपण कोरोडरज्जूंच्या लवचिक ठेऊ शकतो.

आसन

आसन हे पंतजलीच्या अष्टांग चे तिसरे अंग आहे. ठउयोगाने तर आसनाला पहिलाच कमांक दिलेला आहे. या दोन्ही ग्रंथात 'योगासने' असा शब्द नाही तर फक्त 'आसन' असाच शब्द आहे. आसन या शब्दामागचा धातु 'आसु' हा आहे. 'आस' म्हणजे असणे, अर्थात आसन म्हणजे असण्याची स्थिती किंवा अवस्था, ही स्थिती

Late. N.P.W. College Lakhani Distt. Bhandara Ref No. Dt.
Off. Principal
Late. N.P.W. College
Lakhani, Distt. Bhandara
Scanned with CamScanner

शरीराची व मनाचीही अपेक्षित आहे. प्रत्यक्ष आसनाना अभ्यास करतांना आसनाची स्थिती करण्याकरिता व ती स्थिती सोडण्याकरता शरीअवयवांनी हालचाल करावी लागते. अर्थात आसनाला पुढे मागे हालचाल जोडली आहे. अशा प्रकारची हालचाल आसनाच्या प्रक्रियेने अविभाज्य अंग आहे. तरीही आसन शब्दाच्या अर्थामध्ये अशा प्रकारची हालचाल अंतर्भूत होऊ शकत नाहीत.

आसनांचा सखोल विचार न करणारी मंडळी आसनांच्या पूर्वी व नंतर असलेल्या हालचालींनाच महत्व देतात. हालचालींना महत्त्व दिल्याने सहाजिकच आसनांची तुलना अन्य व्यायामप्रणालींशी केली जाते. कारण व्यायामातही हालचालीनाच महत्व आहे.

व्यायाम प्रणालीत गतिमान हालचाली असतात व त्या उलट आसनात अतिशय संथ व सावकाश हालचाली असतात. या मुलभुत फरकामुळेच पुढे या दोन्ही प्रणालींच्या परिणामांमध्ये फरक पडत जातो. गतिमान व जलद हालचालींना अधिक शक्ति लागते म्हणून व्यायामात वरीच शक्ति खर्च होते. संथ हालचालींना फार कमी शक्ती लागते. त्यामुळे आसनांकरिता फारशी शक्ति खर्च करावी लागत नाही. व्यायामातील हालचालीमुळे स्नायुसंवर्धन होते. अशा प्रकारचे स्नायु संवर्धन योगात होत नाही. परंतू आसनाची स्थिती दीर्घ काळ टिकवून ठेवल्यामुळे स्नायूंची कार्य करण्याची कुवत (स्टॅमिना) निश्चितच वाढते असे अनुभवाला येते.

सतत दीर्घकाळ व्यायाम केल्याने स्नायुंची लवचिकता कमी होते व ते ताठर होत जातात. या उलट आसनांच्या सततच्या अभ्यासाने स्नायू अधिक लवचिक होत जातात. म्हणूनच काही कारणांमुळे ताठर झालेले स्नायु लवचिक होण्याकरिताही आसनांचा अभ्यास उपयोगी पडतो.

प्रत्यक्ष आसनांचा कृतीचा विचार केला तर त्यात एकून तीन भाग आढळतात, पहिला भाग म्हणजे प्रत्यक्ष आसनाची स्थिती घेण्याकरिता केलेली शारीरिक हालचाल, दुसरा भाग म्हणजे प्रत्यक्ष आसनाची स्थिती व तिसरा भाग म्हणजे आसनाची स्थिती सोडण्याकरिता केलेली शारीरिक हालचाल. या तीन पैकी मधला दुसरा भाग हेच आसन होय.

लवचिकता

शरीराचे जोड हेडन (Tendons), मांसपेशी, लिंगामैटस (Lingaments) आणि योजक तंतु (Connective tissues) च्या सोबत जोडलेले राहतात. जोडाच्या हालचालीला रेंज ला लवचिकतेचे नाव दिले जाते. या शब्दाचा भाव पसरणे, लवचिकता आणि अनेक हालचाली पण आहे जे साधारणता संम्भव आहे. लवचिकता कोणत्याही वस्तुंचे ते गुण असतात ज्या द्वारे ते विना मोड–तोड केल्यास वाकवली जाऊ शकते. कोणत्या एक जोड किंवा जोडांच्या लडीत सम्भव हालचालीला लवचिकता म्हणतात. हालचालीच्या मोठया एम्पलीच्युड रेंज च्या हालचाली करणा–या मनुष्याच्या योग्यतेला लवचिकता म्हणतात. या प्रकारे हालचालीच्या अधिका–अधिक एम्पलीज्युड लवचिकतेच्या माप आहे. खेळात लवचिकता भिन्न–भिन्न अभ्यास द्वारा प्रकट होतात, जसे धडाला वाकवने बसण्याच्या स्थितीत वाकवने, हाता पायाच्या बोटांच्या किना–यांना स्पर्श करने, पायाला पसरवणे पाठीच्या कण्याला वाकवणे इत्यादी.

भद्रासन

हे बैठकीचे आसन आहे. पण पूर्ण जमण्यास वेळ लागतो.

कृती : – खाली जमिनीवर बसावे.दोन्ही पायाचे तळवे एकमेकांना चिटकवून समोर ठेंवावे. दोन्ही पायांचे चवडे दोन्ही हातांनी धरून टाचा शिवणी पर्यत न्यावा व जास्तीत जास्त आत खेचावे हाताची पकळ तशीच ठेवावी. ताठ बसुन गुडघे जितके जातील तितके जमीनी कठे न्यावे. नजर समोर असेल.

Late N.P.W. College Lakhani Dist. Bhandara Ref. No..... Dt.
Off. Principal
Late N.P.W. College
Lakhani, Distt. Bhandara
Scanned with CamScanner

किती वेळ करावा : – सुरूवातीस 30 सेंकद यावर थबल्याम हरकत नाही. हे आसन अर्धा मिनीटापासून 3 मिनीटापर्यंत करण्यात हरकत नाही.

फायदा : –

१. हे आसन पाय व मांडया यांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त आहे.
२. मांडया आतील नाडयांवर ताण पळतो.
३. या आसनाने पायातील अनेक तकारीचे उच्चाटन करता येईल.

नटराजासन

या आसनामध्ये तांडवनृत्य करणा–या शंकराप्रमाणे शारीरिक आकृतीबंध दिसतो म्हणुन या आसनास 'नटराजासन' असे म्हणतात. ही आसनस्थिती 'पुढे चला व काम करा' असेच जणू सूचवते आणि काम करण्यास प्रेरणा देते.

कृति : – प्रथम दोन्ही पायावर सरळ उभे राहा. दोन्ही हात अंगलागत ठेवा नजर समोर ठेवा. कोणताही एक पाय सरळ व ताठ ठेवा. दुसरा पाय मागील बाजूस उंच करा. नंतर त्या बाजूच्या हाताने त्या पायाचा चवडा पकडा. दुस–या हाताने समोरील बाजूस खेचा आणि नजर देखील हाताकडेच ठेवा. साधारणत: आठ ते दहा सेंकदापर्यंत ही आसनाची स्थिती ठेवा. नंतर हिच क्रिया दुस–या पायाने करा. सुरुवातीस हे आसन चार वेळा आणि नंतर सहा वेळा करा

फायदे : –

१. या आसनाने शरीरातील प्रत्येक सांध्याला चांगला व्यायाम मिळतो
२. या आसना मुळे खांदे, नितंब, गुडघे, घोटे, हातपाय यांची, वोटे, हातांचे पंजे व मेरुदंडाला पुरेसा व्यायाम मिळते.
३. या आसनाने कमरेतील दुखणे कमी होते व कमर लवचिक वनते.

भूनमनासन

विधी : – नितम्बाच्या आधारे जमीनीवर वसावे. दोन्ही पायाला असे पसरवा जसे गीध्दाचे पंख असतात. आपल्या उजव्या पायाच्या व आपल्या डाव्या हाताने डाव्या पायाच्या आंगठयाला पकडावे. पोट छाती व हनूवटी ने जमीनीला स्पर्श करा. या स्थितीत स्थिर राहावे. श्वासाची गती सामान्य असणार व नेत्र उघडले असतात.

लाभ : – कमर लवचिक व पातळ होते. हे नृत्य कलाकारा साठी विशेष रुपाने लाभदायी आहे. याच्या नोयमीत अभ्यासाने शरीर पुष्कळ लवचिक वनते. हे आसन नितम्बाच्या मांसपेशीला लाभदायक आहे. बवासीर रोग दूर होतो. या आसनाने मुख संबंधी रोगही दूर होत जाते. अधिक वेळा पर्यंत हे आसन केल्याने मन एकाग्र होते.

वीरभद्रासन

वीरभद्र हा शंकराचा मानसपुत्र प्रतापी होता. त्याचे नावावरुन या आसनास नाव दिले आहे.

पुर्व तयारी : – समचरण उभे राहणे.

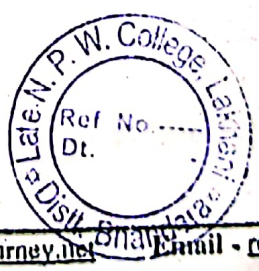
कृति : – उडी मारुन हात डोक्यावर उभे करुन पायात घेता येईल तितके अंतर घ्यावे. डावीकडे वळावे, डावा पाय सरळ करावा, डोक्यावर हात जोडावे, पाय ताठ ठेवून कोंचीत मागे वाकावे. † ते ५ श्वास थांवुन डावा पाय गुडघ्यात वाकवावा. मांडी जमिनीशी समांतर करावी. मांडी व पोटरी काटकोनात आणावी † ते ५ श्वास थांवून फक्त हात खांदयाच्या रेशेत जमीनीशी समांतर ठेवावे. † ते ५ श्वास थांवून हात छातीवर जोडावीत डाव्या पायाचे मांडीवर पोटाचा भाग टेकवावा, † ते ५ श्वास थांवून आसन सोडून उभे राहावे. उजवीकडे वळून पूर्वी प्रमाणे उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून आसन करावे.

Late N.P.W. College Lakhani, Distt. Bhandara Ref No. Dt.
Off. Principal
Late N.P.W. College
Lakhani, Distt. Bhandara
Scanned with CamScanner

फायदे: – हे फार प्रभावी आसन आहे. याने शरीरातील सर्व नाडयांना ताण पडतो. त्या शुध्द होतात. अंगात चपळता येते. मांडया व पोटावरील नरवी कमी होते. हातापायाचे स्नायूबळकट होतात. छाती विस्तृत होते. सर्व प्रकारचे खेळाडूं व व्यवसायी या सर्वासाठी दम वाढविणारे हे आसन आहे. शरीर व मनाच्या समतोल साधणारे, इच्छाशक्तिच्या विकासात मदत करणारे, असे हे बहुगुणी आसन आहे.

1 बी.के.एस.आयंगार "योग दिपीका ' १,२,३.
2 "योगासन प्राणायम करा आणि निरोगी रहा" डॉ.पी.डॉ.शर्मा, गाला पब्लिकेशन, दादर मुंबई–४०००२८. पे.नं ११.
3 योग चैतन्य प्रकाशन विभाग नाशिक, ''योग सिध्दांत'' ले:श्री. विश्वास मंडलीक, ''४ आसने–योगीक दृष्टीकोन'' पे.ज.न. ४७,४८,४९,५७.
4 "शारीरिक शिक्षा एव खेल", डॉ.ए.पी.शर्मा, डॉ.गौरी चक्रवती, योगराज थानी, डॉ. सुशील कुमार व्यास, अंजुअम्बष्ट. "खेल साहित्य केन्द्र' दिल्ली.–११०००२. २००४. पे.नं ३०६,३०७
5 "महिलासाठी योगासने" व.ग.देवकुळे, उत्कर्ष प्रकाशन, पुणे–४1989
6 "योगासन प्राणायाम करा आणि निरोगी रहा" डॉ.पी.डी.शर्मा. "गाला पब्लिकेशन "मुंबई–४०००२. पे.नं 99,१००,
7 "योग शिक्षा" एक परिचय डॉ.जयप्रकाश शर्मा, मधुसहगल, फ्रैण्डस पब्लिकेशन, नवी दिल्ली –११०००२. पे.नं. १२२
8 "आरोग्या साठी योगासने" श्री.शंकर.भाऊ देसाई. कौशिक प्रकाशन पूणे. पे.नं ३३,३४

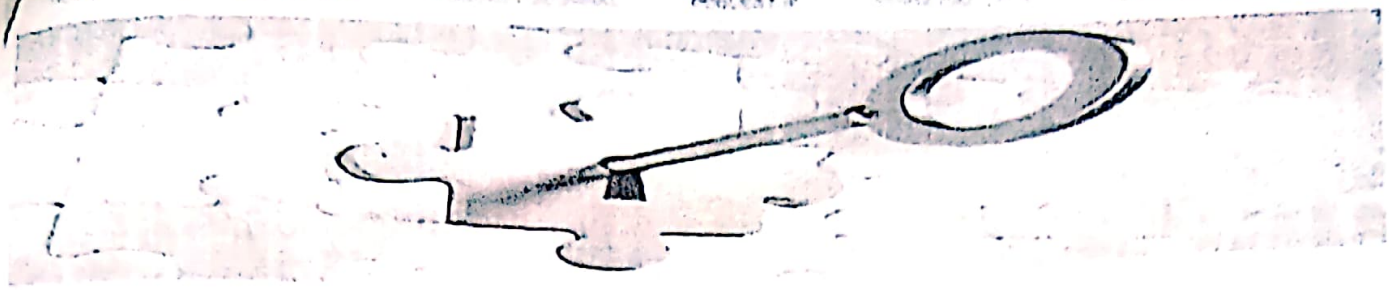
RESEARCH JOURNEY



Off. Principal
Late. N.P.W. College
Lakhani, Distt. Bhandara

Scanned with CamScanner

COSMOS IMPACT FACTOR



Category

SAMPLE CERTIFICATE

SAMPLE EVALUATION SHEET

Journal Detail

Journal Name	RESEARCH JOURNEY
ISSN/EISSN	2348-7143
Country	IN
Frequency	Quarterly
Journal Discipline	General Science
Year of First Publication	2014
Web Site	www.researchjourney.net
Editor	Prof. Dhanraj Dhangar & Prof. Gajanan Wankhede
Indexed	Yes
Email	researchjourney2014@gmail.com
Phone No.	+91 7709752380
Cosmos Impact Factor	2015 : 3.452

GIF
GLOBAL IMPACT FACTOR

Inst

Due to large number of application please allow us time to update your journal

Research Journey

SJIF 2016:

Under evaluation

Area: Multidisciplinary

Evaluated version: online

Previous evaluation SJIF

2015: Not indexed

2014: 3.109

2013: Not indexed

2012: Not indexed

The journal is indexed in:

SJIFactor.com - SJIF Scientific Journal Impact Factor

Basic information

Main title	Research Journey
Other title (English)	Research Journey
Abbreviated title	
ISSN	2348-7143 (E)
URL	[illegible]
Country	India
Journal's character	Scientific
Frequency	Quarterly
License	Free for educational use
Texts availability	Free

Contact Details

Editor-in-chief	Prof. Dhanraj Dhangar
	M.G.V. Y ARTS & COMMERCE COLLEGE, YEOLA, CE
	India
Publisher	MRS. SWATI SONAWANE

Get Involved

Home

Evaluation Method

Journal List

Apply for Evaluation/Free Service

Journal Search

Recently Added Journals

Research Journey

ISSN	2348-7143
Country	India
Frequency	Quarterly
Year publication	2014-2015
Website	researchjourney.net
Global Impact and Quality Factor	
2014	0.565
2015	0.470

SWATIDHAN PUBLICATIONS

Price : Rs. 1000/-

For Details Visit To : www.researchjourney.net

Late N. P. W. College, Lakhani, Distt. Bhandara

Off. Principal
Late. N.P.W. College
Lakhani, Distt. Bhandara

Scanned with CamScanner