



## शेतकऱ्यांच्या आरोग्यासाठी सूर्यनमस्काराचे महत्व

कु. जगताप स्मिता भालचंद्र. शारीरिक शिक्षण विभाग, डॉ. पतंगराव कदम महाविद्यालय, सांगली.

### सार:-

भारत हा सांस्कृतिक व कृषिप्रधान देश आहे. व्यायाम करून चांगली शरीरयष्टी बनवणे हि भारताची संस्कृती आहे. चांगल्या शरीरयष्टीचे लोक अधिक कष्ट करू शकतात. मात्र हे शरीर सुयोग्य स्थितीत ठेवण्यासाठी त्याला व्यायाम व योग्य आहाराची अत्यंत गरज आहे. आसने व प्राणायाम याप्रमाणेच सूर्यनमस्कार हा एक भारतीय संस्कृतीचा उत्तम व्यायाम प्रकार आहे. सूर्यनमस्काराला प्राचीन काळापासून अत्यंत महत्व आहे. कारण इतर व्यायामापेक्षा सूर्यनमस्कार हा असा व्यायाम प्रकार आहे ज्यामध्ये सर्व अवयव व इंद्रियांना व्यायाम मिळतो. सूर्यनमस्कारामुळे नितीधैर्य वाढते व बलोपासना होते. म्हणून आपल्या शेतात कष्ट करणाऱ्या शेतकऱ्यांना सूर्यनमस्काराचे महत्व व फायदे जाणून घेणे महत्वाचे आहे.

### प्रस्तावना:-

भारत हा कृषिप्रधान देश आहे. भारतातील जवळजवळ ७०% लोक शेती हा व्यवसाय करतात. शेती हा असा व्यवसाय आहे जिथे कष्टाला पर्याय नाही. शेतकऱ्यांचा काम सकाळी उगवत्या सूर्यापासून मावळत्या सूर्यापर्यंत सुरूच असत. त्यांच्या शरीराला आणि मनाला कसलीही विश्रांती नसते. म्हणून या शेतात कष्ट करणाऱ्या शेतकऱ्यांना स्वताची शरीरयष्टी चांगले ठेवणे अत्यंत गरजेचे आहे. या अति कष्ट करण्याने सांधेदुखी, पाठदुखी, पित्त, उन्हाच्या त्रासाने डोकेदुखी असे आजार त्यांना चालू होतात. त्यावर उपाय म्हणून शेतकऱ्यांनी दररोज १२ सूर्यनमस्कार जरी घातले तरी त्यांचासाठी ते अत्यंत फायदेशीर आहेत. सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी कमी वेळ व कमी जागा एवढच पुरेस असल्याने शेतकऱ्यांसाठी ते अधिक फायदेशीर आहे. सूर्यनमस्काराने मन, चित्त शांत राहते. व शरीराला विश्रांती मिळते. शेतकऱ्यांना व्यायामासाठी वेळ देता येत नाही पण सूर्यनमस्कार हे सकाळच्या कोवळ्या उन्हात व निसर्गरम्य वातावरणात करायचे असतात म्हणून ते शेतात केले तर अगदीच चांगले. म्हणून सूर्यनमस्काराचे महत्व शेतकऱ्यांना माहित असणे गरजेचे आहे.

### सूर्यप्रकाशाचे आरोग्यातील महत्व:-

पृथ्वीवर असलेल्या सर्व प्रकारच्या वस्तू, खाद्यपदार्थ, जीवजंतू, वेली, वनस्पती, हे सर्व आपलं अस्तित्व टिकवून आहेत त्याच एकच मुख्य कारण म्हणजे सूर्यापासून मिळणारी उष्णता होय. अन्नधान्यातील एक एक कण म्हणजे सूर्यापासून मिळालेल्या शक्तीचा परिणाम आहे. प्रत्येक ज्वलनशील पदार्थांमध्ये सूर्याची शक्ती सामावलेली असते. आपल्या आहारामध्ये वापरले जाणारे अन्न, तेल, आणि कोळसा, पेट्रोल इ. जे काही मनुष्य आपल्या उपयोगात आणतो त्या सर्व वस्तू सूर्याच्या प्रेरणेने व त्याच्याच शक्तीपासून मिळत असतात. या पदार्थांप्रमाणेच मनुष्य आपल्या शरीरासाठी लागणारी ऊर्जाही सूर्यापासून मिळवू शकतो. हि ऊर्जा आपण २ प्रकारे मिळवू शकतो १) सूर्यापासून २) आपल्या आहारातून सूर्याची शक्ती सर्व वनस्पती हे प्रोटीन व विटामिनच्या स्वरूपात ग्रहण करतात. याच प्रकारे सूर्याची उष्णता आपल्यासाठी व इतर प्राणिमात्रांसाठी जीवनदायी आहे. सूर्याची उष्णताच आपल्या शरीराला प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे उष्ण ठेवते. त्यामुळे आपल्या शरीरातील सर्व यंत्रणा योग्य प्रकारे काम करीत असतात. रोगांच्या कीटानुंचा नाश करण्याची क्षमता सूर्यप्रकाशामधे असते. सूर्यप्रकाश हा आरोग्यकारक असून सूर्यकिरणांमध्ये उत्कृष्ट जीवनसत्व व नवनवीन आमोद्रव्ये असतात. रोगनिवारण व आरोग्यासंवर्धनासाठी सूर्यकिरणांचा उपयोग होतो. सकाळच्या कोवळ्या उन्हातून 'ड' जीवनसत्व मिळते म्हणूनच नवीन जन्मलेल्या मुलांनादेखील सकाळच्या कोवळ्या उन्हात ठेवले जाते ते याच कारणासाठी. सूर्यकिरणात जी तेजस्वी द्रव्ये आहेत त्यामुळे अपायकारक

जंतूचा नाश होत असल्याने त्याचे विशेष महत्व आहे. सूर्यकिरणातील अतिनील किरणे हि मनुष्याला दिर्घायुष्य प्राप्त करून देण्यास उपयोगी ठरतात. ज्याप्रमाणे सूर्यप्रकाशाअभावी वनस्पतींची वाढ होत नाही त्याचप्रमाणे मनुष्याचीही वाढ खुंटते. लहान मुलांना सकाळच्या कोवळ्या उन्हात ठेवल्याने त्यांना 'ड' जीवनसत्व मिळते. मात्र त्यावेळी त्यांना ते उन्हात मिळाले नाही तर लहान मुलांना मुडदूस होतो. व मुलांची वाढ खुंटते. सकाळच्या सूर्यप्रकाशामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते तसेच पांढऱ्या पेशींची संख्या वाढते. लाल पेशींमधील रक्तरंजक द्रव्याचे प्रमाण वाढून शरीराला भरपूर प्राणवायूचा पुरवठा होतो. थोडक्यात सूर्य हा अमृतरूपी किरणांचा एक तेजस्वी कुंभ होय. तो मनुष्याच्या आरोग्य रक्षणासाठी उदयाला येत असतो.

#### सूर्यानमस्काराचे महत्व व फायदे:-



सूर्यानमस्कारामुळे शरीरातील सर्व अवयव लवचिक, बळकट व सुडौल बनतात. सूर्यानमस्कार हा असा व्यायाम प्रकार आहे ज्यामध्ये सर्व आसनांचा एकत्र लाभ

होतो. सूर्यानमस्काराने सर्वांगव्यायाम होतात. ज्या व्यक्तींना इतर व्यायाम करणे शक्य नसते त्यांनी दररोज सकाळी कोवळ्या उन्हात किमान १२ सूर्यानमस्कार घालावेत. सूर्यानमस्कार म्हणजे सूर्याला १२ प्रकारे नमस्कार घालणे होय. जी आपली प्राचीन काळापासूनची संस्कृती आहे. नियमित सूर्यानमस्कार घातल्याने शरीर आजारापासून दूर राहते. सूर्यानमस्कार वयाच्या ५ वर्षांपसून ते वृद्धांपर्यंत सर्व लोक करू शकतात.

#### सूर्यानमस्काराचे फायदे:-

##### १) नमस्कारासन:- ओम मित्राय नमः॥

त्वचेचे विकार बरे होतात. कंबर व पाठ मजबूत बनते. चित्त एकाग्र होते. आत्मविश्वास वाढतो. शरीर व मन सुदृढ बनते.

##### २) पर्वतासन/पार्श्वहस्तासन:- ओम रवये नमः॥

अन्ननलीकेस पोषण मिळते. सर्दी व घशाचे विकार बरे होतात. कंबरेचे दुखणे कमी होते.

##### ३) हस्तपादासन:- ओम सूर्याय नमः॥

पोटाच्या सर्व तक्रारी दूर होतात. पायाच्या व हाताच्या बोटाच्या तक्रारी दूर होतात. बद्धकोष्ठता दूर होते.

##### ४) हस्तदंडासन:- ओम भानवे नमः॥

हृदयाचे दोष दूर होतात. यकृतावर आरोग्यदायक दाब येऊन पचनक्रिया सुधारते. महिलांच्या गर्भाशयाचे दोष दूर होतात.

##### ५) समकाय हस्तदंडासन:- ओम खगाय नमः॥

हात, पाय, व गुडघ्याचे तक्रारी दूर होतात. कंबर बारीक होते. पोटाच्या सर्व तक्रारींवर हे एक उत्तम असं आहे. पोटावरील चरबी कमी होऊन पोट बारीक होते.

##### ६) अष्टांग प्रणिपातासन:- ओम पूष्णे नमः॥

शरीराची शारीरिक कार्यक्षमता वाढते. मन एकाग्र होण्यास मदत होते.

##### ७) भुजंगासन:- ओम हिराण्यगर्भाय नमः॥



सर्दी, कफ दूर होण्यासाठी मदत होते. डोळे सतेज व तेजस्वी होतात. पाठदुखी, कंबरदुखी नाहीशी होते. रक्ताभिसरण सुधारते. पचनक्रिया सुधारते व भूक वाढते.

#### ८) ऊर्ध्वासन:- ओम मरीचये नमः॥

सन्धीवात, लकवा, अर्धांगवायू सारखे आजार बरे होतात. पायांची व हाताची ताकद वाढते व पोट कमी होते.

#### ९) हस्तदंडासन:- ओम आदित्याय नमः॥

मलावरोध, बद्धकोष्ठता दूर होते. सर्दी व घशाचे विकार दूर होतात. पचनक्रिया सुधारते.

#### १०) हस्तपादासन:- ओम सवित्रेय नमः॥

पोटाच्या सर्व तक्रारी दूर होतात. शरीर सुडौल व बांधेसूद बनते.

#### ११) पर्वतासन/पार्श्वहस्तासन:- ओम अर्काय नमः॥

अन्ननलीकेस पोषण मिळते. सर्दी व घशाचे विकार बरे होतात. कंबरेचे दुखणे कमी होते.

#### १२) नमस्कारासन:- ओम भास्कराय नमः॥

त्वचेचे विकार बरे होतात. कंबर व पाठ मजबूत बनते. चित्त एकाग्र होते. आत्मविश्वास वाढतो. शरीर व मन सुदृढ बनते.

#### सूर्यनमस्काराचे मानसिक महत्व:-

प्राचीन काळापासून ऋषीमुनींनी मनावर ताबा मिळवण्यासाठी श्वसनाच्या व्यायामांना सगळ्यात सोपे साधन मानले आहे. सूर्यनमस्कार करताना श्वासावर लक्ष केंद्रित होते त्यामुळे सूर्यनमस्कार घातल्याने मन स्थिर राहण्यास मदत होते व आत्मविश्वास वाढतो. ध्यान लागण्यास मदत होते. कोणतेही कार्य यशस्वीरीत्या पार पाडण्यासाठी मन स्थिर असणे अत्यंत गरजेचे आहे. सध्या शेतकऱ्यांना अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागते आहे त्यासाठी मन स्थिर असणे गरजेचे असल्याने त्यावर सूर्यनमस्कार हा अत्यंत चांगला उपाय आहे. मानसिक स्वास्थ्य चांगले असेल तर कोणतीही अडचण सोडवण्यास व निर्णय घेण्यास मदत होते. शांत ठिकाणी सूर्यनमस्कार केल्यावर मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होते.

#### समारोप:-

पोहणे व सूर्यनमस्कार हे २ व्यायामप्रकार असे आहेत कि ज्यांचामुळे सर्व शरीर व इंद्रियांना व्यायाम मिळतो. सूर्यनमस्कारामुळे हृदय, फुफुसे व आतडी कार्यक्षम बनतात. रक्ताभिसरण संस्था, श्वसनसंस्था, पचनसंस्था, कार्यक्षम होण्यास मदत होते. म्हणून दररोज किमान १२ सूर्यनमस्कार घालावेत. सूर्यनमस्कार हा व्यायाम प्रकार विना खर्चिक कमी वेळ लागणारा व अत्यंत फायदेशीर आहे. आज अनेक खेडेगावात देखील सूर्यनमस्कार, योग व प्राणायामाचे शिबीर अयोजित केले जातात व सामान्य लोकांना देखील याचे महत्व पटवून देण्याचे कार्य अनेक योग गुरु करत आहेत उदा. रामदेव बाबा, श्री श्री रवी शंकरजी यांचा माध्यमातून अनेक ठिकाणी शिबीर आयोजित केले जातात व लोकांना व्यायामाचे महत्व पटवून सांगितले जाते आहे. त्याचा सर्व शेतकरी लोकांनीही लाभ घेतला पाहिजे.

#### संदर्भ सूची:-

- १) भोगले, स्मिता: 'सूर्यनमस्कार आणि योगासने-प्राणायाम' साकेत प्रकाशन, पुणे, २०११.
- २) जोगळेकर, श्री.वा: 'प्राणायामदीपिका', ओरिएंट लॉगमन, मुंबई, २००१.