

वायु व तेजतत्त्व - अर्थात् व्यायाम  
शरीरम् आद्यम् खलु धर्मसाधनम् ।

सर्वसाधारणपणे स्वास्थ्याच्या दृष्टीने आदर्श जीवनशैलीचा जेव्हा आपण विचार करू लागतो तेव्हा, आपल्या दिवसाची सुरुवात प्रातर्विधी नंतर व्यायामानेच सुरू होते. जीवनात शरीर, मन व बुद्धी या तिन्ही स्वास्थ्याशी निगडीत असलेल्या बाबींमध्ये प्रथम शरीर, ज्याच्या योगाने इतर दोन बाबींचे स्वास्थ्य सुधारता येते, त्यांच्या स्वास्थ्याच्या सुधारणेत व्यायामाचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. **स्वस्थ शरीरातच स्वस्थ मनाचा वास असतो (Sound Mind In The Sound Body)**. कमकुवत शरीरातील मन त्या शरीराला कधीच उभारी देऊ शकत नाही. परंतू, उत्तम, स्वस्थ शरीरातील मनच कल्पनेच्या उत्तुंग भरान्या मारू शकते **(Mind never drives the body but, body drives the mind)**. त्यामुळे, उत्तम स्वास्थ्याच्या जोपासनेची सुरुवात शरीरापासूनच होते व त्यासाठी व्यायाम हा एक अतिशय महत्त्वाचा मार्ग आहे. त्यामुळे, निसर्गोपचारशास्त्रात, जे स्वास्थ्यसंवर्धन या कल्पनेवर आधारित आहे, व्यायाम ही अतिशय महत्त्वाची उपचार पद्धती म्हणून वापरली जाते.

व्यायाम का करावा ?

सृष्टीच्या निर्माणापासून उत्पत्ती, स्थिती व लय या नियमानुसार कालक्रमण होत आहे. जे उत्पन्न होते, ते निसर्ग नियमानुसार कालांतराने लयही पावतेच. यामधील स्थितीजन्य काळात त्याच्या अस्तित्वासाठी सृष्टीने काही नियम घालून दिलेले आहेत. त्यानुसार, सजीवांच्या जीवनक्रमात शारीरिक हालचाल हा त्यांच्या शारीरिक स्वास्थ्य व उत्तम स्थितीसाठी अत्यावश्यक नियम व जीवनचर्येचे महत्त्वाचे अंग म्हणून निसर्गाने ठरवून दिलेले आहे. डार्विनच्या सिद्धांताप्रमाणे ज्या गोष्टींचा वापर कमी किंवा बंद झाला त्या नष्ट होतात. माणसाची शेंपूट वापरणे बंद झाले, तशी ती गळून पडली असा सिद्धांत आहे.

माणसाने स्वतःचे जीवन सुलभ व पर्यायाने सुखी (?) करण्याच्या दृष्टीने ज्या सोयी, सुविधा निर्माण केल्या त्यामुळे, जीवनातील जगण्यासाठी शारीरिक क्षमतेची किंवा हालचालीची गरज कमी होत गेली. परंतू, त्यांचा ज्या शरीराच्या योगे उपभोग

ध्यायचा, त्या शरीराच्या उत्तम स्वास्थ्यासाठी, शारीरिक आरोग्यासाठी व्यायाम ही माणसाने निर्माण केलेली अति उच्च प्रणाली आहे. व्यायाम हा माणसाच्या उच्च कल्पनाशक्तीचा अविष्कार आहे. दिवसाच्या २४ तासांच्या कालचक्रात एकदा झोपेतून उठल्यापासून दुसऱ्या दिवशी पुनः त्याच वेळी झोपेतून उठेपर्यंत एकदा जर सर्व स्नायू व सांध्यांच्या शारीरिक हालचाली परिणामकारक पद्धतीने केल्या तर या शरीराची त्या दिवसाची परिश्रम या दृष्टीने आवश्यक हालचालींची गरज पूर्ण होते व त्या योगे शरीराची फक्त झीजच भरून निघते असे नव्हे तर, योग्य पद्धतीने केलेल्या शारीरिक हालचालींमुळे त्याच्या क्षमतेतही वाढ होते, हे त्याने ओळखले. परंतू, सध्या व्यायामाच्या प्रस्थापित संकल्पनेत व्यायामाचा उपयोग हा खेळातील कौशल्य वृद्धिंगत करण्यासाठीच आहे असे मानले जाते. तर, सामान्य लोकांसाठी तो एक करमणुकीचे, मनोरंजनाचे, रिलॅक्सेशनचे साधन मानले गेले आहे.

### व्यायाम म्हणजे काय ?

व्यायाम ही रोज ठराविक काळासाठी, ठराविक दमसास वापरून शरीराच्या सर्व स्नायू व सांध्यांच्या शक्यतोवर सगळ्या नैसर्गिक हालचाली करण्याची प्रणाली आहे, जिचा उद्देश शारीरिक क्षमता वाढवून शरीर अधिक कार्यक्षम बनविणे हा आहे व त्यासाठी शरीरावरील ताण सतत वाढवित गेल्यास त्याला त्याची सवय होते व ते अधिक कार्यक्षम बनत जाते, हे तत्त्व वापरले जाते. थोडक्यात, कमीत कमी वेळात जास्तीत जास्त दमणे म्हणजे व्यायाम होय.

### व्यायाम कोण करू शकतो ?

व्यायाम छोट्या एक महिन्याच्या बाळापासून वयोवृद्ध माणसापर्यंत सर्व स्त्री-पुरुष करू शकतात. त्याचप्रमाणे, त्या सर्व खेळाडूंपासून ते रुग्णालयातील बेडवर झोपलेले रुग्णही करू शकतात त्यांना त्याचा तेवढाच फायदा होतो. फक्त त्या त्या व्यक्तीच्या शारीरिक क्षमतेनुसार व्यायामाचे स्वरूप बदलते.

### व्यायाम कोठे करू शकतो ?

स्वतःला झोपता येईल एवढ्या जागेत कोणीही उत्तम व्यायाम करू शकतो. त्यामुळे, व्यायामशाळा, बाग-बगीचे, घराची गच्ची, बाल्कनी, घर अथवा बेडरूममध्येही उत्तम व्यायाम होऊ शकतो. तसेच, वर निर्देशित केल्याप्रमाणे

हॉस्पिटलमध्येही आजारी रूग्ण आपल्या रूग्णशय्येवर आपापल्या क्षमतेप्रमाणे झोपूनही व्यायाम करू शकतात. बऱ्याच वर्षांपूर्वी असे ऐकले होते की, स्कॅडेनेव्हियन देशांमध्ये शासनाचे व्यायाम तज्ज्ञ प्रत्येकाच्या शारीरिक क्षमतेचा व व्यवसाय इ. जीवनचर्येचा अभ्यास करून त्यांना व्यायाम ठरवून देतात व व्यावसायिक कार्यस्थलावर ठराविक वेळी हातातील काम थांबवून त्याने तो ऑन-ड्यूटी सक्तीने करावयाचा असतो.

### व्यायाम कधी करू शकतो ?

व्यायामाचे जास्तीत जास्त फायदे मिळवावयाचे असल्यास त्याचा योग्य किंवा आदर्श काल हा पहाटेपासून तर सकाळची उन्हे कोवळी असेपर्यंतचा मानला गेला आहे. आता बहुसंख्य शास्त्रज्ञ हे मानू लागले आहेत की, पहाटेच्या थंड वातावरणात जेव्हा वनस्पती प्राणवायूचे उत्सर्जन सुरू करतात त्यावेळी, तो प्राणवायू  $O_2$  स्वरूपात नसून ओझोन  $O_3$  स्वरूपात असतो. म्हणजेच पहाटेच्या ताज्या, स्वच्छ, शुद्ध, थंड हवेमध्ये व्यायाम केल्यास श्वास घेणे व उश्वास करणे या दोन्ही क्रियांमध्ये तेवढ्याच श्रमात नेहमीपेक्षा दीडपट रक्तशुद्धी होते. तसेच, उशीरात उशीरा उन्हे कोवळी असेपर्यंत करावा. सूर्याच्या कोवळ्या उन्हात त्वचेखाली शरीर 'ड' जीवनसत्त्व बनविते. तसेच, रक्ताभिसरणास चालना मिळून घामही निघतो व सर्वार्थाने रक्तशुद्धीची प्रक्रिया वेग घेते. व्यायामापूर्वी सुमारे अडीच ते तीन तास काहीही खाल्लेले नसावे व नंतर सुमारे अर्धा ते पाऊण तासपर्यंत काहीही खाऊ नये. व्यायामापूर्वी शौचास जाऊन पोट साफ केलेले असावे व सहा ते आठ तास सलग झोप झालेली असल्यासच व्यायाम करावा. हे नियम पाळणे शक्य असेल तर दिवसाच्या कोणत्याही प्रहरी व कोठेही व्यायाम केल्यास व्यायामाचा किमान ८०% फायदा होतोच होतो.

### व्यायाम कसा करावा ?

व्यायामात सांध्यांच्या व स्नायूंच्या शक्य तितक्या सर्व नैसर्गिक हालचालींना प्रामुख्याने प्राधान्य द्यावे. प्रत्येकाने आपापल्या शारीरिक क्षमतेला अनुसरून व्यायामाचे नियोजन करावे. तो आपल्या शारीरिक क्षमतेपेक्षा फार कमी किंवा फार जास्त असू नये. जसजशी शरीराची कार्यक्षमता वाढेल तसतसे शारीरिक ताणाच्या

स्वरूपात व्यायामाची हळूहळू वाढ करित जाणे अपेक्षित आहे (Progressive Resistance). व्यायामात नियमितता असणे हे व्यायामाचे अनिवार्य आणि सर्वात महत्त्वाचे अंग आहे.

पुरुषांनी व्यायाम करताना लंगोट वापरलाच पाहिजे. महिलांनी ओटीपोटास दुपट्टा घट्ट बांधूनच कोणताही व्यायाम करावा. अन्यथा, हार्निया होण्याचा संभव असतो. व्यायामाच्या सुमारे अर्धा-एक तासपूर्वी पाणी प्यावे. व्यायाम करित असताना शक्यतोवर पाणी पिऊ नये. परंतू, आवश्यकता भासलीच तर आचमनाप्रमाणे सावकाश घोट घोट, गरजेपुरतेच पाणी प्यावे. व्यायामानंतर सुमारे अर्ध्या तासाने स्नान करावे. रक्तदाब व मणक्याचे विकार असणाऱ्यांनी व्यायाम व त्यातील बदल करताना तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

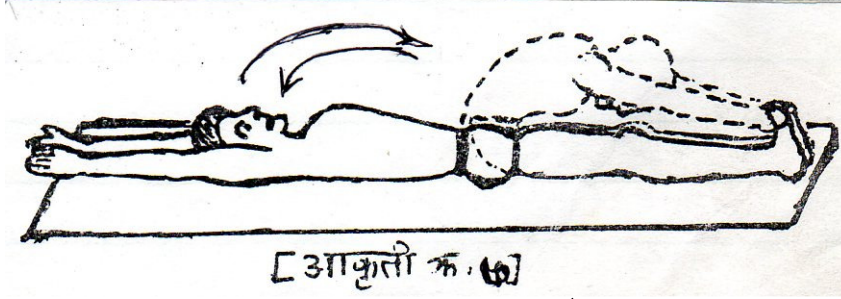
### व्यायाम कोणता करावा ?

व्यायाम कोणताही असो, सुरवातीला सर्व सांधे व स्नायूंच्या सामान्य नैसर्गिक हालचाली करून ( P. T. Exercises) शरीर गरम करण्याचे (Warming Up) व्यायाम करावेत. त्यामुळे शरीराची व सांध्यांची लवचिकता वाढण्यास मदत होते. त्यानंतर चालणे, जॉर्गिंग, धावणे, पोहणे, सायक्लिंग यासारखे दमसास वाढवणारे व्यायाम प्रकार करावेत. तसेच, जोर, बैठका, डीप्स, पुलअप्स अथवा वेट ट्रेनिंगसारख्या ताकद वाढवणाऱ्या व्यायाम प्रकारांचाही त्यात समावेश असावा. सर्वात शेवटी उदर पोकळी अर्थात् पोटाचे व्यायाम करावेत. आपले स्वास्थ्य कसे असावे हे ठरविणारी महत्त्वाची सर्व इंद्रिये उदरपोकळीत स्थित असल्याने व्यायामाचा शेवट नेहमी पोटाच्या व्यायामानेच करावा. यदाकदाचित एखाद्या दिवशी व्यायामास खाडा करायची वेळ आलीच तर, किमान पोटाचे व्यायाम तरी करावेत. पोटाचे दोन भाग होतात, पोट व नाभीच्या खालील ओटीपोट. सर्वसाधारणपणे आपल्या शरीरात चरबी संचयाची सुरुवात ओटीपोटापासून होते. याच भागात मोठ्या आतड्याचा सुरुवातीचा व शेवटचा भागही असतो आणि त्यांना मलावरोधाचे स्थानही मानले गेले आहे. म्हणून, पोटाचे व्यायाम प्रथम व ओटीपोटाचे व्यायाम सर्वात शेवटी करावेत. ओटीपोटाचे व्यायाम प्रकार करताना ओटीपोटात ताण जाणवू लागल्यानंतर शेवटचा व्यायाम प्रकार किमान ३-४ वेळा केला पाहिजे.

म्हणजे तो ताण आतपर्यंत पोहोचेल व त्या परिसरातील आतड्यांच्या भागाला व्यायाम होऊन मलविसर्जनाची प्रक्रिया सुधारून मलावरोध कमी होण्यास मदत होते. तसेच, चरबी झडण्याची प्रक्रियाही वेग घेते.

नाभीचे वरील पोटाचे व्यायाम :

आकृती



(१) आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे सपाट जमिनीवर पाठीवर झोपावे. मूळ व्यायाम प्रकारामध्ये डोके जमिनीवर टेकलेले ठेवूनच हाताची बोटे परस्परात गुंफून डोक्याच्या वरील वर्तळाकार भागाच्या काठावर घरून दोन्ही कोपरे एकमेकांजवळ आणावीत.

(२) पाय गुढघ्यात वाकू नयेत यासाठी चवडे गुढघ्याचे दिशेने खेचून धरावेत. शरीरास झटका न मारता सहजगत्या उठून, गुढघे ताठच ठेवून पुढे वाकावे व प्रथम उजवे कोपर डाव्या गुढघ्यास व नंतर डावे कोपर उजव्या गुढघ्यास लावून पुनः झोपावे.

(३) हा प्रकार सुरवातीस कठीण जात असल्याने हात डोक्यावर बांधण्याऐवजी दोन्ही कानांचे बाजूने डोक्यावर सरळ ताठ ठेवून उठताना हात डोक्यासोबतच पुढे घेवून गुढघे न वाकवता पायाचे अंगठे धरण्याचा व त्याच वेळी गुढघ्यास डोके लावण्याचा फक्त एकदाच प्रयत्न करून लगेच पुनः मागे जाऊन झोपावे. आकृती पहा.

(४) सुरवातीस हा प्रकार फक्त ५ ते ७ वेळाच करावा व साधारणपणे आठवड्यानंतर हळू हळू आवृत्त्यांची संख्या वाढवावी.

(५) या प्रकारामध्ये पोटात ताण जाणवताच व्यायाम थांबवावा.

(६) ही अट पाळून हा व्यायाम प्रकार अगदी ४०-५० आवृत्त्यांपर्यंत करावयास हरकत नाही.

(७) साधारणपणे २५ आवृत्त्यांनंतर वर म्हटल्याप्रमाणे डोक्यावर हात बांधून कोपर गुढ्यास लावण्याचा व्यायाम करावयास हरकत नाही.

ओटीपोटाचे (नाभी खालील पोट) व्यायाम :

नियम व पद्धती :

(१) हे सर्व प्रकार पाठीवर झोपूनच करावयाचे आहेत.

(२) ज्या पृष्ठभागावर आपली पाठ टेकणार आहे, तो सपाट व मजबूत असावा, स्पंज अथवा कापसाच्या गादीप्रमाणे नसावा.

(३) तो जमिनीपासून थोडा तरी उंच असावा. उदा.बाक, टेबल, दिवाण, अगदीच काही नाही तर भोजनास बसावयाचे दोन पाट लांबीच्या दिशेने परस्परास जोडून घेतल्यास संपूर्ण पाठ त्यावर मावते आणि तेही शक्य नसेल तर शेवटचा पर्याय म्हणून जमिनीवर सतरंजी टाकून त्यावर झोपून व्यायाम करावा. मात्र एकदा पाय किंचित वर उचलले की, व्यायाम पूर्ण होईपर्यंत खाली टेकवू नयेत.

(४) माकड हाडापासूनचा वरचा भाग सपाट पृष्ठभागावर टेकवावा व नितंबापासून पायापर्यंतचा भाग उचलून धरावा. त्यासाठी पोटाच्या स्नायूंना काम करावे लागते. त्यामुळे, पाय उचलण्याच्या क्रियेस त्रास होत आहे असे जाणवल्यास आपले पोटाचे स्नायू अशक्त आहेत असे समजावे व थोडे वर सरकून नितंबाच्या स्नायूंचा आधार घ्यावा. ज्यांचे पोट फारच सुटलेले असेल त्यांना हा व्यायाम जमिनीवरच घ्यावा लागेल व सुरवातीस कदाचित पाय उचलून धरण्याचा प्रयत्न करणे हाच त्यांच्यासाठी व्यायाम ठरेल.

(५) दोन्ही हातांची बोटे परस्परात घट्ट गुंफून डोक्याच्या वरील वर्तुळाकार भागाच्या काठावर आधार देऊन हनुवटी छातीस टेकविण्यासाठी डोके उचलून धरावे. पहा. आकृती क्र. १.

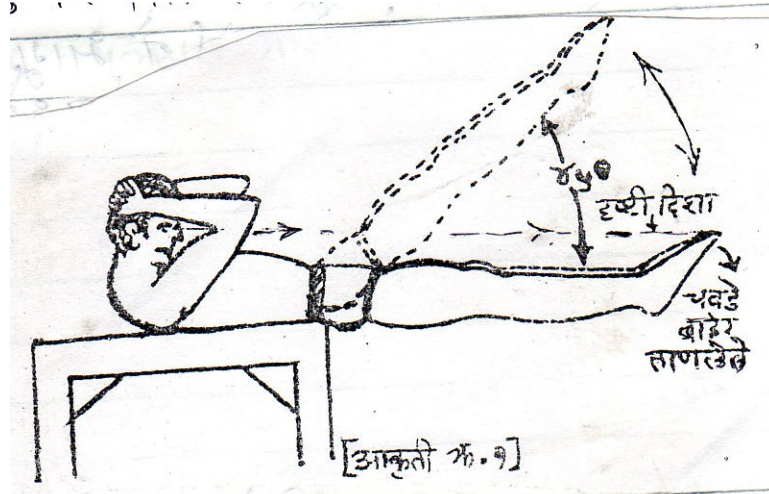
(६) हे उचललेले डोके व्यायाम पूर्ण होईपर्यंत, मागे जाऊन हनुवटी छातीपासून अलग होऊ नये यासाठी दोन्ही हातांची कोपरे दाबून एकमेकांजवळ आणावीत. पहा आकृती क्र. १.

(७) श्वास मंद ठेवावा. परंतू, प्रत्येक वेळी क्रिया करताना (पाय उचलताना) श्वास घ्यावा व क्रिया सोडताना श्वास सोडावा. त्यात सहजपणा असावा. फुफ्फुसांवर ताण पडणार नाही याची काळजी घ्यावी.

(८) व्यायाम चालू असताना पाय ताठ व जुळलेले रहावेत, गुढघ्यातून वाकू नयेत यासाठी चवडे पुढे ताणलेले असावेत. पहा आकृती क्र. १.

(९) पाय जमिनीशी समांतर असावेत व त्या पातळीखाली जात तर नाहीत ना? हे कळावे म्हणून नजर सतत पायाच्या अंगठ्यावर असावी. पहा आकृती क्र. १.

(१०) ही ओटीपोटाचे व्यायाम सुरू करण्याची मूळ स्थिती झाली. पहा आकृती क्र. १.



(११) या व्यायामामध्ये पाय ४५ अंशांच्यावर कदापीही जाऊ देऊ नयेत. पहा आकृती क्र. १.

(१२) यामध्ये एकूण ५ प्रकार असून ते सर्व सारख्याच आकड्यांत करावयाचे आहेत.

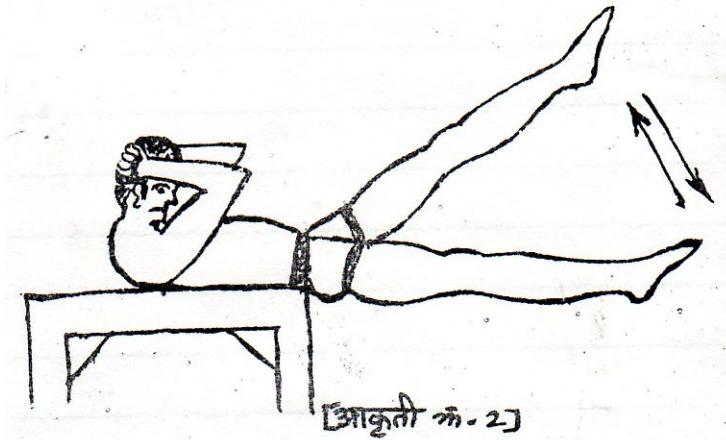
(१३) ही संख्या ठरविण्याची पद्धत : सुरवातीस आपापल्या क्षमतेचा अंदाज घेऊन एक संख्या निश्चित करावी. समजा उदा. ३. म्हणजेच ५ प्रकारांच्या प्रत्येकी ३ प्रमाणे एकूण १५ आवृत्त्या झाल्या. यापैकी शेवटच्या ३-४ आवृत्त्या (किंवा सोयीसाठी आपण शेवटचा व्यायाम प्रकार असे म्हणू) बाकी असताना ओटीपोटात व्यायाम झाल्याची जाणीव निर्माण करणारा ताण जाणवला पाहिजे आणि तो ताण असताना पुढील आवृत्त्या पुऱ्या केल्या पाहिजेत. म्हणजेच वर म्हटल्याप्रमाणे या

व्यायामाचा परिणाम खोलवर पोहोचतो. समजा, १५ आवृत्त्या होऊनही ताण जाणवलाच नाही. तर, शेवटचा प्रकार ही अट पूर्ण होईपर्यंत करीत रहावे व येणाऱ्या संख्येस ५ ने भागून दुसऱ्या दिवशी त्यानुसार आवृत्त्या वाढवणे. समजा, आवृत्त्या पुऱ्या होण्यापूर्वीच ही स्थिती आली. तर, दुसऱ्या दिवशी त्यानुसार आवृत्त्यांची संख्या कमी करावी.

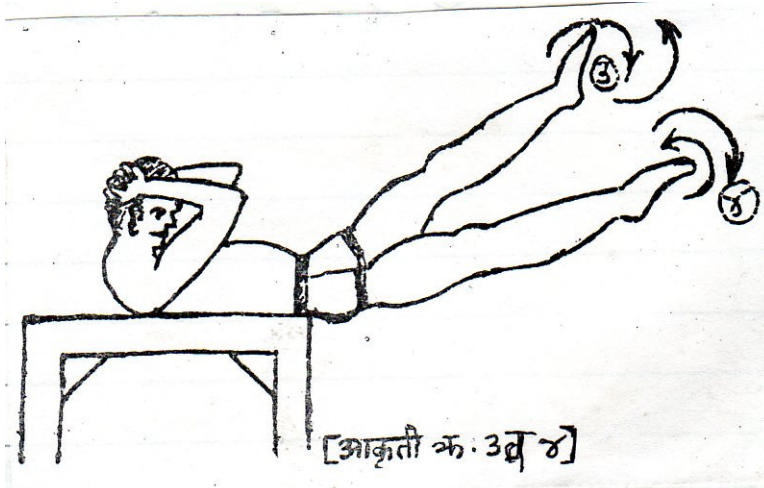
(१४) पहिला प्रकार : आकृति क्र. १ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पाय एकत्रितपणे सावकाश  $४५^{\circ}$  पर्यंत नेऊन मूळ स्थितीत खाली आणावेत.

(१५) दुसरा प्रकार : आकृति क्र. २ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे प्रत्येक पाय स्वतंत्रपणे एक आड एक  $४५^{\circ}$  पर्यंत खाली वर करून प्रत्येक वेळी मूळ स्थितीत खाली आणावा.

आकृति क्र. २



(१६) तिसरा व चौथा प्रकार :





आकृति क्र. ३ व ४ मध्ये एकत्रित दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पाय एकाच वेळी ४५°त बाहेरून आत व नंतर आतून बाहेर चक्राकार फिरवावेत

(१७) पाचवा प्रकार : आकृती क्र. ५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पायांनी ४५° मध्ये सायकल चालविण्यासारखी क्रिया करावी.

आकृती क्र. ५



(१८) वरील व्यायाम प्रकारामुळे निर्माण झालेला ताण हलका करण्यासाठी, व्यायाम झाल्याबरोबर पवनमुक्तासनाप्रमाणे पाय गुढग्यात वाकवून, पोटाजवळ घेऊन, दोन्ही हातांनी घट्ट धरून, त्याच अवस्थेत पाठीवर डोलून उठून बसावे व पुन्हा पाठीवर जावे. असे ३-४ वेळा करावे. पहा आकृती क्र. ६.



हे दोन्ही पोटाचे व्यायाम वरकरणी दिसायला जरी पोटाचे व्यायाम वाटत असले तरी ज्या पद्धतीने ते केले जातात त्यामुळे, मज्जासंस्था, पाठीचे स्नायू, पायाचे व हाताचे स्नायू या सर्वांनाही पोटासोबतच आपोआप व्यायाम होतो.

### इतर पूरक व्यायाम पद्धती :

व्यायामात योगासने व प्राणायामाचाही अंतर्भाव असावा. व्यायामाने जसजशी आपली व्यायाम करण्याची क्षमता आणि गुणवत्ता सुधारत जाते , तसतसा व्यायाम हा फक्त शारीरिक नसून तो मनोकायिक आहे याची कल्पना येऊ लागते. त्यामुळे, व्यायामात जशी शरीराची गुणवत्ता वाढीस लागते, तशीच मनाचीही जडणघडण होऊन आत्मविश्वासात वाढ झाल्याचा प्रत्यय येऊ लागतो व त्यासाठी शरीराबरोबरच मनाचीही बैठक चांगली व्हावी यासाठी योगासने व प्राणायाम यांचाही व्यायामात अंतर्भाव असणे आवश्यक आहे. परंतू, व्यायाम म्हणजे फक्त योगासने व प्राणायाम नसून प्रथम उद्धृत केलेले व्यायाम करणे अत्यावश्यक आहे. त्यामुळे, हे दोन्ही प्रकार परस्पर पूरक होऊन स्वास्थ्याच्या दृष्टीने त्याचा जास्तीत जास्त फायदा होईल.

त्याचबरोबर आठवड्यातून एक दिवस संपूर्ण शारीरिक विश्रांती घेणे अत्यावश्यक आहे. त्यामुळे एक दिवस व्यायामाबरोबरच शक्यतो सर्वच श्रमाची कामे करणे टाळावे. त्याचबरोबर शक्यतो उपवास करून सांधे व स्नायूंबरोबरच शरीरांतर्गत संस्था व इंद्रियांनाही विश्रांती देणे अपेक्षित व आवश्यक आहे. कारण, शरीराची खरी वाढ अथवा प्रगती ही विश्रांतीचा काळातच होत असते. त्यामुळे, शरीराच्या उत्तम प्रगतीसाठी जसा उत्तम व्यायाम आवश्यक आहे तशीच उत्तम विश्रांतीचीही आवश्यकता आहे.

### निसर्गोपचारात व्यायामाचे महत्त्व :

निसर्गोपचारातच पंचमहाभूतात्मक आहाराची संकल्पना आहे. पृथ्वी, आप, तेज, वायू व आकाश या ज्या पंचमहाभूतांनी आपले शरीर बनलेले आहे, तीच पंचमहाभूते आपला आहार आहेत. प्रस्थापित आहाराच्या संकल्पनेत ज्या आहाराचा आपण विचार करतो, तो पृथ्वीतत्त्वात्मक आहार म्हणजेच जे अन्न आपण खातो

त्याला व पाण्याला ठोस आहार (Gross Food) असे म्हणतात. तसेच, ज्या तत्त्वांचा आपण आहार म्हणून कधीही गांभीर्याने विचारही केलेला नाही, ते आकाश, वायू व तेज यांना सूक्ष्म आहार (Subtle Food) असे म्हणतात. यातील ज्याला ठोस आहार म्हणून निसर्गोपचारात मानले गेले आहे, तो जीवनाचा आधारभूत घटक म्हणून अतिशय कमी प्रमाणात लागतो. परंतू, प्रस्थापित संकल्पनेमध्ये त्याचा खूपच जास्त विचार केला गेला आहे. निसर्गोपचारात मात्र ज्याला सूक्ष्म आहार म्हणून मानले गेले आहे, तो आहारच खरा जीवनाधार असल्याने तो प्रचंड प्रमाणात लागतो आणि म्हणून खरे तर त्याचेच जीवनात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. व्यायाम हा त्याचाच पुरवठा वाढवण्याचा एकमेव मार्ग आहे.

### व्यायामाचे परिणाम :

निसर्गोपचाराचे शास्त्र रक्ताभिसरण, शरीरातील विजातीय विषद्रव्यांचे निष्कासन व जीवनशक्तीचा योग्य विनियोग या तत्त्वांवर आधारलेले आहे. योग्य व्यायाम केल्याने या तिन्ही तत्त्वांचा वापर व्यायामात होत असतो. व्यायाम करीत असताना हृदय व फुफ्फुसांची जास्तीत जास्त कार्यक्षमता वापरली जात असल्याने जास्तीत जास्त प्राणवायूचा पुरवठा व कुपित वायूंचा निचरा होत असतो. तसेच, हृदयाच्या रक्त शुद्धिकरणाच्या प्रक्रियेस कमालीचा वेग येतो व रक्त शुद्धिकरणाचे प्रमाण वाढते. व्यायामामुळे हृदयाची कार्यक्षमता वाढल्यामुळे शरीराचे रक्ताभिसरण सुधारते व शरीराच्या इतर सर्व संस्थांच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा होण्यास त्याचा अप्रत्यक्षपणे फायदा होतो. त्या त्या संस्थेच्या कामात जेव्हा शरीरांतर्गत रक्त व त्या योगे प्राणवायूच्या जास्तीच्या पुरवठ्याची गरज पडते तेव्हा त्याची वाढीव गरज हृदयाच्या वाढलेल्या कार्यक्षमतेमुळे हृदय सहज पूर्ण करू शकते. त्यामुळेच व्यायाम करण्याची क्षमता २-३ महिन्यांच्या सरावानंतर वाढली की, ती आपोआप अन्नपचन, मलविसर्जन यासारख्या शारीरिक क्रिया सुधारण्यात दिसू लागते. शरीरातील एकूणच विजातीय विषद्रव्यांचे प्रमाण कमी राहते. व्यायामामुळे शरीराची ठेवण (Posture) चांगली ठेवणाऱ्या स्नायूंची क्षमता वाढल्यामुळे शरीरावर येणारा अनावश्यक ताण कमी होतो / नाहीसा होतो. ज्यामुळे, स्पाँडिलायटिस, स्लिप डिस्क किंवा सांधेदुखी यांसारखे आजार होत नाहीत व शरीराच्या फुकट वाया जाणाऱ्या जीवनशक्तीचा

अपव्यय थांबवला जातो. एकूणच शरीरातील सर्वच संस्था, त्यात काम करणारे विविध अवयव व इंद्रियांच्या कार्यक्षमतेत वाढ झाल्याने एकूणच जीवनशक्तीचा वापर जास्त काळजीपूर्वक व काटकसरीने केला जाऊन जीवनशक्तीच्या बचतीचे तत्त्व पाळले जाते.

व्यायाम करताना हे ध्यानात ठेवणे आवश्यक आहे की, व्यायामामुळे शरीरात वाढलेली कार्यक्षमता ही नेहमी ताकदीच्या म्हणजेच वजन उचलण्याच्या क्षमतेत मोजली जाते. दमसास किंवा लवचिकता ही व्यायामातून झालेली शारीरिक क्षमतेत झालेली वाढ दर्शवतात. परंतू, स्वास्थ्यात झालेली वाढ ही शारीरिक ताकदीतच परावर्तीत होते. त्यामुळे, व्यायामात ताकद वाढविणाऱ्या व्यायामांवरच अंतिमतः भर दिला पाहिजे व ती वाढविण्याचाच सतत प्रयत्न केला पाहिजे. तसेच, ताकद वाढविणाऱ्या व्यायामांमुळे अप्रत्यक्षपणे शरीराचा दमसासही वाढतोच.

तीच शारीरिक ताकद शरीराच्या वाढलेल्या कार्यक्षमतेत परावर्तीत होऊ लागते. ताकद ही फक्त आपल्या बाह्य शरीर व त्याच्या स्नायू व सांध्यांपुरतीच मर्यादित नसून ती सर्व शरीर, त्याच्या सर्व अंतर्गत संस्था, त्यातील अवयव व इंद्रियांनासुद्धा लागू आहे. शरीरातील महत्त्वाच्या संस्थांमधील कित्येक इंद्रिये अथवा अवयव हे स्नायूच आहेत. जसे पचनसंस्था - जठर, रक्ताभिसरणसंस्था - हृदय, उत्सर्जन संस्था - आतडे, प्रजोत्पादनसंस्था - गर्भाशय इ. जर आपल्या पायात एखादा पर्वत किंवा डोंगर चढण्याची ताकद असेल, तरच आपल्या जठरात पचनास जड असलेले गुलाबजाम, बर्फी किंवा पावभाजी यांसारखे पदार्थ पचविण्याची ताकद आहे असे आपण गृहीत धरू शकतो. (अर्थात याचा अर्थ असा नव्हे की, आपण ते पचवू शकतो म्हणजे ते स्वास्थ्यास चांगले आहेत.) अन्यथा, तो पदार्थ पचविणे पचनसंस्थेच्या दृष्टीने डोंगर चढून जाण्याइतकेच अवघड काम असते व जसे ताकद नसताना डोंगर चढण्याचा प्रयत्न केल्यास आपण कदाचित तो चढूच शकणार नाही आणि जरी चढलोच तर त्याचे दुष्परिणाम आपल्याला स्नायू अथवा सांधेदुखीसारख्या स्वरूपात अनेक दिवस भोगावे लागतात. तद्वत, असे पचायला जड असलेले पदार्थ खाल्ल्यावर सकृत दर्शनी ते पचले असे जरी वाटले तरी, त्याचे व्यवस्थित पचन न झाल्याने ते पचविण्यात खर्च झालेली ऊर्जा व त्या अवयवांची

अथवा इंद्रियांची क्षमता नसल्याने झालेली ओढाताण यामुळे त्या पदार्थावर योग्य प्रक्रिया होत नाही. अर्थातच, त्यापासून तयार झालेले पदार्थ शरीरासाठी घातक बनतात व त्या विजातीय विषद्रव्यांचा निचरासुद्धा आपली उत्सर्जनसंस्था व्यवस्थित करू शकत नाही. ते पदार्थ शरीरात तसेच साचून शरीराची एकंदरच स्वास्थ्याची पातळी घटवतात. त्यामुळे, व्यायामाच्या सहाय्याने शारीरिक क्षमता वाढविल्याशिवाय अन्नातील पचावयास जड असलेले पदार्थ ग्रहण करणे म्हणजे सराव न करता एखादी मॅरेथॉन धावण्यासारखे किंवा एखादे १०० किलोचे पोते उचलण्याचा प्रयत्न करण्यासारखे व स्वतःच्या शरीराचे नुकसान करून घेण्यासारखे आहे.

**As you climb higher, you see the greater horizons.**

तसेच, व्यायाम, स्वास्थ्य यालासुद्धा मर्यादा नाहीत. ते आपण जितके मिळवू, आत्मसात करू तेवढ्याच त्यातील पुढच्या पातळ्या आपल्यासमोर उलगडत जातात.

इतर कला व व्यायाम यातील फरक फक्त इतकाच आहे की, एखादी कला आपल्याला आली काय किंवा नाही आली काय, त्याने आपल्या आयुष्यात फार फरक पडणार नाही. परंतू, व्यायाम ही एक अशी कला आहे की, जी आपणास आवडो वा न आवडो ज्या उत्तम स्वास्थ्याची आपण सदैव अपेक्षा करतो, त्यासाठी ती आत्मसात करणे क्रमप्राप्तच आहे. कारण, उत्तम कलाकार होण्यासाठीही प्रथम उत्तम कार्यक्षम शरीराची आवश्यकता असते व त्या कार्यक्षम शरीराच्या प्राप्तीसाठी व्यायाम हेच एकमेव साधन आहे यात दुमत होणे शक्य नाही.

**व्यायामाच्या महत्त्वाबद्दलचा दुर्लक्षित पैलू :**

व्यायामाने ताकद वाढते, क्षमता वाढते, रक्ताभिसरणास चालना मिळते, मज्जासंस्था कार्यक्षम होते इ. इ. सर्व तर कोणाही सामान्य व्यक्तीसही माहित आहे. परंतू, एक महत्त्वाचा मुद्दा फारच दुर्लक्षित राहिला आहे. आपल्या रक्ताभिसरण संस्थेचे दोन भाग आहेत - शुद्ध व अशुद्ध. शुद्ध रक्त रोहिण्यांमधून वाहते व अशुद्ध रक्त नीलांमधून वाहते. शुद्ध रक्त जोरात वाहावे व शरीरात सर्वत्र व सर्वात दूरच्याही अवयवांपर्यंत ते पोहोचावे यासाठी निसर्गाने त्या मागे हृदय नावाचा एक अत्यंत ताकदवान व कार्यक्षम असा पंप निर्माण केला आहे. चयापचयात निर्माण झालेले दुय्यम पदार्थ किंवा विजातीय विषद्रव्ये रक्तात विरघळू लागली की, ते अशुद्ध होते,

निळे होते. म्हणून त्याला वाहून नेणाऱ्या या वाहिन्यांना नीला असे म्हणतात. या अशुद्ध द्रव्यांवर गुरुत्वाकर्षणाचा परिणाम होतो. म्हणून, पुढे गेलेले रक्त मागे येऊ नये यासाठी निसर्गाने नीलांमध्ये झडपांची सोय केलेली आहे. दुर्दैवाने नीलांना मागे हृदयासारखा पंपही नसतो व रक्त पुढे खेचणारा व्हॅक्यूम पंपही नसतो. आपल्याला शाळेत शिकविले आहे की, स्नायूंच्या हालचालींमुळे नीलांमधील रक्ताभिसरणास चालना मिळते. म्हणजेच स्नायूंची हालचाल, व्यायाम हाच तो पंप आहे. जर ही किंवा अशी हालचाल केली गेली नाही तर, ज्या वेगाने अशुद्ध रक्त शुद्धिकरणासाठी वाहून नेले जावयास हवे, तसे ते होत नाही. म्हणजेच, अशुद्ध विजातीय विषद्रव्ये जरूरीपेक्षा जास्त काळ शरीरात साचून राहतात आणि त्यालाच निसर्गोपचाराच्या भाषेमध्ये रोग किंवा रोगकारक पदार्थ म्हटले आहे. " **Movement is Life, Stagnation is Death !** " ही म्हण या अर्थाने निसर्गोपचाराचेच एक महत्त्वाचे तत्त्व आहे असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही. कै. राजकपूर यांनी श्री ४२० या चित्रपटातील गाण्यात हेच तत्त्व सांगितले आहे, "चलना जीवनकी कहानी, रूकना मौतकी निशानी". किंवा दुसऱ्या एका चित्रपटातील गाण्यातही " जीवन चलनेका नाम, चलते रहो सुबहो शाम " असे म्हटले आहे. मराठीतही "कायदा पाळा गतीचा, काळ मागे लागला, थांबला तो संपला" असे म्हटले आहे. या गोष्टींचा अत्यंत गांभीर्याने विचार करणे आवश्यक आहे.

**मालीश :** मालीश हा प्रकार आपल्या स्वस्थ जीवन जगण्याच्या कल्पनेतील एक महत्त्वाचा उपचार असून त्याला अप्रत्यक्ष व्यायाम (Passive Exercise) असेही मानले जाते. निसर्गोपचारास ज्यांनी पाश्चात्य वैद्यक तज्ज्ञांना कळेल, पटेल, रूचेल अशा भाषेत शास्त्रीय बै ठक निर्माण करून । दिली त्यातील अग्रणी अमेरिकेतील शिकागो येथील डॉ. हेन्री लिंडल्हार या अॅलोपथिक एम. डी. तज्ज्ञाने मालीशबद्दल एक मार्मिक विधान केले आहे. **Massage is nothing but physical squizing out of accumulated toxins in the body.** आणि शरीरात साचलेली विजातीय विषद्रव्ये हाच रोग हा निसर्गोपचारातील एक महत्त्वाचा सिद्धांत आहे.

आपल्या शरीरातील बहुसंख्य मोठ्या नीला या आपल्या शरीराच्या बाहेरील भागात असतात. म्हणून मालीश करताना नेहमी अवयवांकडून हृदयाकडेच मालीश करावे. अन्यथा, (म्हणजेच त्या उलट केल्यास) पुढे गेलेले रक्त मागे तर येईलच परंतू, नीलां मधील झडपा निकामी होण्याची शक्यताही आहे. पाठ व पोट या भागात मालीशची दिशा चक्राकार, शक्यतो घड्याळाच्या काट्यांच्या दिशेने असावी.

**सूर्यस्नान :** सकाळच्या कोवळ्या उन्हामध्ये शरीर त्वचेखाली ड जीवनसत्त्व बनविते असे आपल्याला शाळेमध्ये शिकविले गेले आहे. खरे तर, आहारातून आपल्याला मिळणाऱ्या पूरक घटकांमुळे जीवनसत्त्व पूर्व अवस्थेमध्ये ते त्वचेखाली जमा केले गेलेले असतेच. सकाळच्या कोवळ्या उन्हामध्ये अतीनील किरणांच्या (Ultra Violet Rays) असणाऱ्या विशिष्ट कंपनावस्थेमध्ये जर आपण शरीर ३० ते ४० मिनीटे तापविले तरच त्यातून ड जीवनसत्त्व तयार केले जाते. आपण भारतीय, समशितोष्ण कटिबंधामध्ये रहात असल्याने भाग्यवान आहोत. कारण, आपल्याला हा उपचार मुद्दाम घ्यावाच लागत नाही. ते आपोआपच घडत जाते आणि म्हणूनच आपल्याला त्याचे वाटावयास हवे तितके महत्त्व जाणवत नाही. त्यामुळेच, स्वास्थ्यरक्षण, स्वास्थ्यसंवर्धन व स्वास्थ्यप्राप्तीच्या संदर्भातील ह्या महत्त्वाच्या उपचाराकडे आपले अक्षम्य दुर्लक्ष झाले आहे. पाश्चात्यांना शीत कटिबंधामध्ये रहावे लागत असल्याने, त्यांना सूर्यस्नानाचे महत्त्व पटले आहे आणि म्हणूनच संधी मिळाली की, ते उन्हात टॅनिंग करण्यासाठी उघडे पाघडे लोळत असतात. हे महत्त्व जाणून जर आपल्या दैनंदिन व्यवहारात जमेल तेव्हा, जमेल तसे व आजारपणाच्या काळात तर रोज सूर्यस्नान घेतले तर, केवळ ड जीवनसत्त्वच नव्हे तर रक्ताभिसरणास चालनाही मिळते, घामही निघतो व सर्वार्थाने रक्तशुद्धी होते. सूर्यस्नान घेताना सर्वांग उघडे ठेवून (महिलांनी तलम, सूती, श्वेत वस्त्र परिधान करून) डोके तापू नये, थंड रहावे म्हणून सावलीत ठेवून अथवा गार पाण्यात पिळलेला पंचा डोक्यास गुंडाळून किंवा कोरडी / ओली टोपी डोक्यावर ठेवून, शक्य असल्यास केळीचे पान वा झाडाची डहाळी किंवा सावलीमध्ये राहिल असे पहावे. हाताने कोरडे अथवा तेलाने किंवा कोरड्या नॅपकिनने मालिश करीत ३० ते ४० मिनीटे सूर्यस्नान घ्यावे. नंतर थंड पाण्याने स्नान करावे. शिवाय आपल्या

परंपरेमध्ये समंत्र सूर्यनमस्कार हा एक आदर्श व्यायाम प्रकार मानला गेला आहे. त्यात मनाची एकग्रता होते. टप्प्याने प्रगत प्राणायामही (Progressive Pranayam) होता