



## સ્વસ્થ જીવન માટે પ્રાણ્યામ

સરલા ઉત્તમ ચૌધરી  
આસી.અધ્યાપક

(M.A.M.Ed.GSET, Ph.D.Running)

શ્રીમતી એસ.કે.શાહ કૉલેજ ઓફ એજ્યુકેશન,કપડવંજ

સ્વસ્થ રહેવું સૌથી મોટું સુખ કહેવાય એટલે જ તો કહેવાય છે કે, “પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા”. કોઈપણ વ્યક્તિ ત્યારેજ પોતાના જીવનનો સંપૂર્ણ આનંદ ઉઠાવી શકે છે જ્યારે તે શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થ હોય. માટે કહેવાય છે કે, ‘સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મનનનો નિવાસ થાય છે’. એટલા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અનિવાર્ય છે તેથી તો ઋષિમુનિયાઓ કહે છે,

“શરીર ધર્મનું શ્રેષ્ઠ સાધન છે, જો આપણે ધર્મમાં વિશ્વાસ રાખીશું તો પોતાને ધાર્મિક કહેવું પડે તેથી પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખવું તે આપનો પહેલો ધર્મ છે .યજુર્વેદમાં નિરંતર કર્મરત રહેતા સોવર્ષ સુધી જીવન જીવવાનો ઉપદેશ આપતા કહ્યું છે, “હે ! મનુષ્ય આ સંસારમાં કર્મ કરતાં સોવર્ષ જીવવાની ઈચ્છા કર.” વેદોમાં પણ ઈશ્વર પાસે પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે, “ આપણે સોવર્ષ સુધી જોઈએ, જીવીએ, સાંભળીએ, બોલીએ અને આત્મનિર્ભર રહીએ.આપણે સોવર્ષ કરતાં પણ વધુ એવાજ રહીએ.”

સાચી વાત છે પણ પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે ક્યાં વ્યક્તિને આપણે સ્વસ્થ કહીશું ? સમાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક અને માનસિક રોગ ન હોય તે સ્વસ્થ કહેવાય. આ એક નકારાત્મક પરિભાષા છે,પરંતુ સંપૂર્ણ સત્ય નથી. વાસ્તવમાં સ્વાસ્થ્યનો સીધો સંબંધ ક્રિયાશીલતા સાથે છે . જે વ્યક્તિ શરીર અને મન થી સંપૂર્ણ ક્રિયાશીલ હોય તેઓને જ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ કહેવામાં આવશે .આપણે જોઈએ છીએ કે કોઈપણ રોગ થઈ જવાથી ક્રિયાશીલતા ઓછી થઈ જાય છે જેથી સ્વાસ્થ્ય પ્રભાવિત થાય છે.આયુર્વેદના પ્રસિદ્ધ ગ્રંથ સુશ્રુત સંહિતામાં ઋષિએ લખ્યું છે ,

“જેમના ત્રણે દોષ (વાત,પિત્ત અને કફ )સમાન હોય, જઠરાગ્નિ સમ હોય (વધુ તીવ્ર કે અતિ મંદન હોય ), શરીરને ધારણ કરનાર સાત ધાતુઓ (રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને વીર્ય )ઉચિત અનુપાતમાં હોય, મળ-મૂત્રની ક્રિયાઓ યોગ્ય પ્રકારે હોય, દસ ઈન્દ્રિયો (આંખ, કાન, નાક,ત્વચા,રસના,હાથ,પગ,જિહવા,ગુદા અને ઉપસ્થ), મન અને સર્વના સ્વામિ આત્મા પ્રસન્ન હોય તે વ્યક્તિ સ્વસ્થ કહેવાલ.”

આજના યુગમાં આ બધા ગુણો ધરાવતો માનવી મળે ખરો ? આજના યુગે મનુષ્યને નિરાશાવાદી બનાવી દીધા છે. ગંભીરતા,એકાગ્રતા અને હૃદયતા વગેરે જેવા ગુણો કોસો દૂર થઈ ગયા છે અને એના સ્થાન પર તણાવ, ભાવુકતા, નાની-નાની વાતો પર ઉત્તેજના, ચિંતા,હતાશા વગેરે એ લઈ લીધું છે.જેના કારણે વ્યક્તિ પોતાના પરનું નિયંત્રણ ગુમાવી દે છે અને એવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે જેમાં તે શારીરિક અથવા માનસિક રીતે અસ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરે છે .આવી પરિસ્થિતિ માથી વ્યક્તિને

કઈ રીતે બહાર લાવવો એ બહુ મોટો પ્રશ્ન છે, પરંતુ અશક્ય નથી. આપના પંચતત્વો દ્વારા નિર્મિત શરીરમાં મનનું સ્થાન સર્વોચ્ચ છે શરીર જડ છે જ્યારે મન ચેતન છે. ગીતામાં પણ મનને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે. પૂજ્ય મહાત્મા ગાંધીજીનું પુસ્તક 'નિરોગ સાધન' માં પણ દર્શાવ્યું છે કે,

“પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આવો મન ધરાવતો એક વર્ગ છે, તેવોનાં મતે જેમનું મન શુદ્ધ હોય છે તેમના શરીરમાં રોગ હોતા નથી અને થાય તોય શુદ્ધ મન તેને નીરોગી બનાવી દે છે, અર્થાત આરોગ્યનું દ્રઢ સાધન આપનું મન છે મનની શુદ્ધિથી જ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.”

મન વિચારોની ઉત્પત્તિનું સ્થાન છે પ્રત્યેક ખરા-ખોટા વિચારોનો પ્રભાવ આપના શરીરના પ્રત્યેક અવયવ પર પડે છે જ્યાં સુધી આપનું મન સંતુલિત અને સુર્યારુ રૂપથી કાર્ય કરે છે ત્યાં સુધી શરીર સંપૂર્ણ સ્વસ્થ રહે છે અને આપણે જીવનમાં ક્યારેય અસકળતા પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા, તેથી કહેવાય છે કે, 'મન હોય તો માંડવે જવાય'

મનની પ્રધાનતા બતાવતા બુદ્ધ ભગવાને પણ કહ્યું છે કે, “આ સમયે આપણે જે કઈ પણ છીએ તેના નિર્માણમાં આપના વિચારો છે. જો મનુષ્યના મનમાં પવિત્ર વિચાર છે તો સુખ છાયાની જેમ તેના પાછળ ચાલશે. બીજા એક વિદ્વાને પણ કહ્યું છે કે, “કાર્ય વિચારનું ફૂલ છે અને સુખ-દુઃખ તેનું ફળ છે.”

જ્યાં જ્યાં વ્યક્તિ સુખી હશે ત્યાં ત્યાં તે માનસિક રીતે સ્વસ્થ હશે તેથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું એક માત્ર સાધન છે મન. જો વ્યક્તિ મન ઉપર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી તેને શક્તિશાળી બનાવે તો મન પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને માનસિક અને શારીરિક સ્વસ્થ રહી શકે છે. પરંતુ મનને કઈ રીતે શક્તિશાળી બનાવીએ ? તેના પર કઈ રીતે અધિકાર પ્રાપ્ત કરી શકાય? તો તેનો જવાબ છે વિવિધ પ્રકારની 'રિલેક્ષેસન ટેકનિક્સ.'

આપના ઋષિમુનિ પણ વિવિધ રિલેક્ષેસન ટેકનિક્સનો ઉપયોગ કરી પોતાના મન ઉપર અધિકાર મેળવી શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી લાંબુ અને સ્વસ્થ જીવન જીવતા હતા. આજના યુગમાં વ્યક્તિ અનેક શારીરિક અને માનસિક રોગનો ભોગ બનતો જઈ રહ્યો. કેન્સર, ડાયાબિટીસ, અસ્થમા, સ્થૂળતા જેવા અનેક શારીરિક રોગનો સર્કજમાં માનવી ઘેરતો જઈ રહ્યો છે, તો તણાવ, હતાશા, સંઘર્ષ, ચિંતા જેવી માનસિક પરિસ્થિતિઓનો ભોગ બની માનવી માનસિક અસ્વસ્થ બને છે. આવા સંજોગોમાં માનવીને સ્વસ્થતા પ્રદાન કરવા પ્રાણાયામ, યોગ, વિવિધ શારીરિક કસરતો, જેવી અનેક રિલેક્ષેસન ટેકનિક્સ લાથ ધરી શકાય અને માનવીને સુખમય જીવન પ્રદાન કરી શકાય.

આવી વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાંથી બહાર આવવા પ્રાચિન સમયથી તો અત્યાર સુધી ભારત અને વિશ્વસ્તરે અનેક Relaxation techniquesનો ઉપયોગ કરી વ્યક્તિ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી રહ્યો છે આવી વિવિધ Relaxation techniques નીચે મુજબ જોઈ શકાય છે.

- Progressive muscle relaxation
- Rhythmic movement and mindful exercise.
- Running
- Walking
- Swimming
- Dancing
- Rowing

- Climbing
- Visualization
- Yoga
- TaiChi
- Self massage
- Repetitive prayer
- Autogenic training
- Biofeedback
- Qigong
- Self hypnosis
- Music
- Meditation ( ધ્યાન )
- સચેતન ધ્યાન
- અલૌકિક ધ્યાન
- વિપશ્યના ધ્યાન
- કુંડલિની ધ્યાન
- બ્રાહ્મકુમારી ધ્યાન
- પ્રેક્ષા ધ્યાન યોગ
- નિંદ્રા ધ્યાન
- આનંદ માર્ગ ધ્યાન
- ઝેન ધ્યાન
- તૂરિયા ધ્યાન
- એશો ધ્યાન
- Pranayam (પ્રાણાયમ )
- Deep Breathing
- કપાલભાતી
- અનુલોમ વિલોમ
- ભ્રામરીગુંજન
- ઓમકારગુંજન

પ્રાણાયમના અભ્યાસમાં શ્વાસ રોકવાની ક્રિયા માટે કુંભક શબ્દ પ્રયોજ્ય છે. હઠયોગ પ્રદીપિકામાં આઠ પ્રકારના કુંભક દર્શાવ્યા છે.

- સૂર્યભેદન
- ભસ્ત્રિકા
- સીત્કારી
- શીતલી
- ઉજ્જથી
- ભ્રામરી
- મૂર્છા
- પ્લાવિની

ઉપરોક્ત Relaxation techniques નો ઉપયોગ કરી વ્યક્તિ સ્વ-નિયમન કરી માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહી શકે છે અને સ્વનો વિકાસ સાધી શકે છે. સ્વનિયમન

### પ્રાણાયમ

મન અને પદાર્થ વચ્ચે એક સંબંધ રહેલો છે.વેદોના સારા તત્ત્વરૂપ ઉપનિષદો મન અને પદાર્થની પાયાની સમસ્યાઓ વિષે ઊંડાણથી વાત કરે છે. તપ દ્વારા ઓળખાતા પ્રયોગો દ્વારા તેનું સમાધાન કરે છે.સ્થૂળ પદાર્થ તરીકે કહેવતો પ્રાણ એ મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે જેની મન અને પદાર્થ વચ્ચે સેતુરૂપ ભૂમિકા છે.પ્રાણને આધારભૂત સ્થૂળ પદાર્થ તરીકે વ્યાખ્યાયીત કરાયો છે.જેમથી સમગ્ર વિશ્વનું સર્જન થયું છે.પદાર્થ તેની સ્થૂળ અભિવ્યક્તિ છે જ્યાં મન સૂક્ષ્મ છે.પ્રશ્નોપનિષદમાં વરિષ્ઠ પ્રાણ વિષે માહિતી આપવામાં આવી છે. વરિષ્ઠ પ્રાણને પાંચમાં વિભાજિત કરવામા આવે છે.: પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન.

પ્રાણનું હૃદયમાં ,આપદાનનું ગુદામાં,સમાનનું નાભીથી ઉપર,ઉદનનું કંઠમાં જ્યારે વ્યનનું સમગ્ર શરીરમાં સ્થાન છે. અપાન (શરીરના) નીચેની તરફ કાર્ય કરે છે.પ્રાણ આંખ, કાન, જીભ અને નાસિકા જે જોવાની,સાંભળવાની,સ્વાદ પરખવાની,ગંધની અને સૌથી અગત્યની શ્વસનની સંવેદનાનું સંચાલન કરે છે. સમાન નાભી પ્રદેશમાં કાર્યરત છેજે પ્રાણ અને અપાનનું સંતુલન જાળવે છે. આમ શરીર ક્રિયાની સેટ પ્રકારની કામગીરી વરિષ્ઠ પ્રાણના ત્રણ વાયુઓ –પ્રાણ, આપણ અને સમાન સંભાળે છે. આમ, “પ્રાણ ઉપરનું અધિપત્ય એ પ્રાણાયમ”. પ્રાણ ઉપર નિયંત્રણ અને પ્રભુત્વ મેળવવાની પદ્ધતિસરની પ્રક્રિયા પ્રાણાયમ તરીકે ઓળખાય છે.

## સંદર્ભ સૂચિ

1. બારૈયા, વી.વી. અને અન્ય.(૨૦૧૬). જ્ઞાન અને અભ્યાસક્રમ.પ્રતિક પ્રકાશન આણંદ, પેજ નં. 92-106
2. \_\_\_\_\_.(૨૦૧૬). જ્ઞાન અને અભ્યાસક્રમ-૨ પ્રતિક પ્રકાશન આણંદ, પેજ નં. ૧૩૩ -૧૭૫
3. ગુ.રા.શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ.ગાંધીનગરગુજરાતી ભાષા શિક્ષણ.૨૦૦૮, પેજ નં.૧-૪
4. ભટ્ટ, ડી.સી.(૨૦૧૬).(અનુવાદ) યુનિ.ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ,આબદાવાદ.૨૦૧૬ પેજ.નં.૧-૩,૧૬-૨૮
5. <https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%B8%E0%A4%82%E0%A4%97%E0%A5%80%E0%A4%A4>
6. <https://bharatdiscovery.org/india/%E0%A4%B8%E0%A4%82%E0%A4%97%E0%A5%80%E0%A4%A4>
7. <https://en.wikipedia.org/wiki/Pranayama>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=ET-K74au8v0>
9. <https://navbharattimes.indiatimes.com/other/sunday-nbt/just-life/know-the-manners-and-advantage>