

યોગ જીવનનો માર્ગ છે....

સંસ્કૃત શબ્દ યોગનો અર્થ થાય છે 'જોડાવું' અથવા 'જોડવું'. યોગ એ કસરતનું એકમાત્ર સ્વરૂપ છે જે શરીર, મન અને આત્મા પર ભાર મૂકે છે. જ્યારે અન્ય કસરત પદ્ધતિઓ શારીરિક સુખાકારી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. યોગનો અંતિમ ઉદ્દેશ્ય શારીરિક તંદુરસ્તી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સંતુલન વચ્ચે સંતુલન સ્થાપિત કરવાનો છે.

યોગ એ એક એવી પ્રવૃત્તિ છે જે કોઈપણ વય અને ફિટનેસ સ્તરની વ્યક્તિઓ દ્વારા પ્રેક્ટિસ કરી શકાય છે. શારીરિક પોઝ એ કસરતની સ્ટ્રેચ એન્ડ હોલ્ડ પદ્ધતિ છે, જે લવચીકતામાં સુધારો કરે છે ઉચ્ચ સુગમતા એ અંગો ના હલન ચલન નું ક્ષેત્ર વધારે છે. વધુ લવચીકતા રમતગમતમાં અથવા હલનચલન દરમિયાન ઈજા થવાની સંભાવના ઓછી કરે છે. યોગ્ય હલનચલન અને ઓછા આંતરિક પ્રતિકારને કારણે વધુ સુગમતા પણ રમતગમતમાં ઉચ્ચ પ્રદર્શન પ્રાપ્ત થઈ છે. યોગના આસનો પણ સંતુલન સુધારે છે. શરીરની સંતુલન ક્ષમતા ન્યુરો મુસ્ક્યુલર કોર્ડિનેશન જોડાયેલ છે. સંતુલન ક્ષમતા રમતો રમતી વખતે ક્રિયાના વધુ સારા અમલની તક આપે છે. રમતગમતમાં સંતુલન ક્ષમતા ના કારણે રમત માં પડી જવાની શક્યતા ઘટે છે અને ઈજા ની શક્યતાઓ પણ.

પ્રાણાયામ એ યોગાભ્યાસનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. આ તકનીકો શ્વાસને નિયંત્રિત કરે છે, મનને શાંત કરે છે અને ઊર્જા સ્તરમાં વધારો કરે છે. જીવંત વ્યક્તિ કોઈપણ વધારાના પ્રયત્નો વિના સતત શ્વાસ લેતો રહે છે. પરંતુ સમય જતાં, વૃદ્ધત્વ અને અન્ય પરિબળોને લીધે, શ્વાસ ખૂબ જ ઈછરો બની જાય છે અને ફેફસાંની ક્ષમતા ઘટી જાય છે. શ્વાસ લેવાની કસરત, જેને પ્રાણાયામ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, ફેફસાંની મહત્વપૂર્ણ ક્ષમતામાં સુધારો કરે છે, જે પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ રીતે વ્યક્તિના કાર્ડિઓ વાસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્યને સુધારે છે. જો વ્યક્તિની તબિયત સારી ન હોય તો પ્રાણાયામ તેના પથારીમાં પણ કરી શકે છે. પ્રાણાયામ કોઈપણ વય અને લિંગની વ્યક્તિ દ્વારા કરી શકાય છે. પ્રાણાયામ વધુ હવા (વધુ ઓક્સિજન) શ્વાસમાં લેવાની પરવાનગી આપે છે. ઘણા સંશોધન અભ્યાસોમાં, એવું જાણવા મળ્યું છે કે પ્રાણાયામ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં મદદ કરે છે.

પ્રાણાયામ શ્વાસની પ્રેક્ટિસ પણ ધ્યાનનું એક સ્વરૂપ છે. જ્યારે આપણે શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ ત્યારે જીવન ની બીજી સમસ્યાઓ થી ધ્યાન હટે છે. શ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટિસ એ તણાવને દૂર કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતોમાંની એક છે. તણાવમાં ઘટાડો હાયપરટેન્શન (બીપી) ને પણ સુધારે છે. પ્રાણાયામ અને તેના જેવી શ્વાસ લેવાની પ્રથાઓ તરવૈયાઓ, શૂટર્સ અને અન્ય ઘણી રમતો ના ખેલાડીઓ ને લાભ આપે છે.

રમતગમતમાં, 'થ્રેશોલ્ડ' નામનો શબ્દ 'હાયપોક્સેમિયા' અને 'હાયપોક્સિયા' માટે વપરાય છે. હાયપોક્સેમિયા એ લોહીમાં ઓક્સિજનનું ઓછું પ્રમાણ છે, અને હાયપોક્સિયા એ પેશીઓ (સ્નાયુઓ) માં ઓક્સિજનનું ઓછું પ્રમાણ છે. જો એથ્લેટ્સ પાસે વધુ સારી મહત્તમ શ્વાસ લેવાની ક્ષમતા હોય તો આ સ્થિતિ ટાળી શકાય છે. પ્રાણાયામ એથ્લેટ્સને બંને સ્થિતિઓને તાત્કાલિક દૂર

કરવા માટે મદદરૂપ થાય છે જો તેઓ હવાના વધુ જથ્થાને શ્વાસમાં લઈ શકે. એથ્લેટ્સ માટે અન્ય શ્રેશોલ્ડ લેક્ટિક એસિડ સહિષ્ણુતા ક્ષમતા તરીકે ઓળખાય છે. જ્યારે એથ્લેટ્સ વધુ તીવ્રતાની પ્રવૃત્તિઓ કરે છે, ત્યારે શરીરમાં લેક્ટિક એસિડનું સંચય વધે છે, અને રમતવીર થાક અનુભવે છે. વધુ માત્રામાં ઓક્સિજન લેવાથી લેક્ટિક એસિડના સંચયમાં વિલંબ થઈ શકે છે. તેથી, ઘણા એથ્લેટ્સ રક્તવાહિની પ્રવૃત્તિમાં જોડાય છે. પ્રાણાયામ એથ્લેટ્સને શ્વાસ લેવાની ક્ષમતા વધારવા માટે સક્ષમ બનાવી શકે છે, જે લેક્ટિક એસિડના સંચયમાં વિલંબ કરી શકે છે. આ રીતે, પ્રાણાયામ એથ્લેટ્સ અને અન્ય લોકોને થાક દૂર કરવામાં અને ઊર્જાવાન અનુભવવામાં મદદ કરે છે.

માઇન્ડકુલનેસ એ વર્તમાન ક્ષણ પર ધ્યાન આપવાની પદ્ધતિ છે, નિર્ણય લીધા વિના, તમારા વિચારો, લાગણીઓ અને શારીરિક સંવેદનાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. તેમાં અનુભવો જેમ જેમ તેઓ પ્રગટ થાય છે તેમ તેમનું અવલોકન કરવાનો સમાવેશ થાય છે, તેમના દ્વારા વહી જવાને બદલે. યોગ ફિલસૂફી કહે છે 'આત્મા થી પરમાત્મા નું મિલન', જેનો અર્થ માત્ર શરીર જ નહીં, પરંતુ તમારા આત્માને એવું લાગવું જોઈએ કે તેણે શાશ્વત પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરી છે અથવા રૂપાંતરિત કર્યું છે, જેને કોઈ દુઃખ અને તણાવ નથી. શરીર દુઃખથી મુક્ત હોવું જોઈએ, આત્મા વિચારોથી મુક્ત હોવો જોઈએ, મનને લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખવું જોઈએ.

યોગાભ્યાસ એ જ રીતે આનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે જે રીતે અન્ય કસરતની પદ્ધતિઓ કરે છે. આનંદની સ્થિતિ તાણ ઘટાડે છે અને વ્યક્તિને આનંદ અનુભવે છે અને આંતરિક શાંતિની અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરે છે. બેઠાડુ વ્યક્તિની સરખામણીમાં સક્રિય વ્યક્તિ હંમેશા યુવાન અને મહેનતુ લાગે છે.

યોગિક જીવનશૈલી એ યમ અને નિયમના અભ્યાસ વિશે છે. આ અહિંસા, સત્યતા, બિન-ચોરી, સંચમ અને અધિકૃતતા સહિત સદાચારી જીવન જીવવા માટેની નૈતિક માર્ગદર્શિકા છે. યોગિક જીવનશૈલી પણ કર્મયોગ પર ભાર મૂકે છે. આ માર્ગ નિઃસ્વાર્થ કાર્ય અને પરિણામો સાથે જોડાણ વિના કાર્ય પર ભાર મૂકે છે. આ ઉદાહરણથી સમજી શકાય છે. સ્પર્ધાઓ અને સ્પોર્ટ્સ ટુર્નામેન્ટના પ્રસંગે, એવું જોવામાં આવ્યું છે કે ઘણા લોકો હાર ના ડરથી ભાગ લેતા નથી. પરંતુ જ્યારે સ્પર્ધા સમાપ્ત થાય છે, ત્યારે તેઓને લાગે છે કે જો તેઓ સ્પર્ધામાં રમ્યા હોત, તો તેઓ જીતી શક્યા હોત અથવા તેઓ વધુ સારું પ્રદર્શન કરી શક્યા હોત. જો દરેક સહભાગીને આશ્વાસન ઈનામો આપવામાં આવે છે, તો આવી વ્યક્તિ સ્પર્ધામાં ભાગ ન લેવા બદલ અફસોસ કરી શકે છે. આ એક સામાન્ય માનવીય મનોવિજ્ઞાન છે. બીજા ઉદાહરણમાં, જો કોઈ વ્યક્તિ (નામ A) અન્ય વ્યક્તિ (નામ B) સાથે રેસમાં ભાગ લે છે અને રેસ દરમિયાન પ્રતિસ્પર્ધી (નામ B) પડી જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં એક સહભાગીને ફાયદો છે. પરંતુ આવી ઘટના ની સંભાવના બંને વ્યક્તિઓ માટે સમાન છે. કોઈપણ પ્રયત્નોનું પરિણામ એક કરતાં વધુ પરિબળો પર આધારિત હોઈ શકે છે. તેથી, પરિણામ વિશે વિચાર્યા વિના, વ્યક્તિએ વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયિક જીવન તેમજ યોગિક જીવનશૈલીમાં સારું કાર્ય કરવાનું યાલુ રાખવું જોઈએ.

યોગ અને ધ્યાન માનસિક ધ્યાન અને એકાગ્રતામાં સુધારો કરે છે. ઉચ્ચ માનસિક ધ્યાન અને એકાગ્રતા જીવનમાં વિવિધ લક્ષ્યો હાંસલ કરવામાં પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ લાભ ધરાવે છે. ઓછું માનસિક ધ્યાન એ કોઈનું સંપૂર્ણ સરનામું વિના વ્યક્તિને શોધવા જેવું છે. તેથી, શોધ કરનાર વ્યક્તિ વાસ્તવિક સ્થળ પર પહોંચતા પહેલા ઘણી જગ્યાએ જશે. સ્પષ્ટ માનસિકતા અને વિચાર ધરાવતી વ્યક્તિ તેના કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે અને ઓછા પ્રયત્નો અને વિક્ષેપો સાથે ઓછા સમયમાં લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

યોગિક જીવનશૈલી એ સંતુલિત આહાર અને યોગિક આહાર, નિયમિત વ્યાયામ અને સચેત જીવનની તંદુરસ્ત ટેવો વિશે પણ છે. તે હવે રહસ્ય નથી કે યોગ લવચીકતા, શક્તિ, સંતુલન અને મુદ્રામાં સુધારો કરે છે. તે તણાવ, ચિંતા અને ડિપ્રેશનને પણ ઘટાડે છે. યોગા ધ્યાન અને એકાગ્રતામાં સુધારો કરે છે. યોગ નોંધપાત્ર રીતે આત્મ-જાગૃતિ, આંતરિક શાંતિ અને પોતાની જાત અને વિશ્વ સાથે ઊંડું જોડાણ સુધારે છે.