

योग-वार्ता

योग विद्या निकेतनचे मुखपत्र
रजि. नं. (४३६६८/८५)

वर्ष २६वे, अंक : ११

YOGA – VARTA

BULLETIN OF YOGA VIDYA NIKETAN

Regn. No. (43668/85)

एकूण अंक : २९६

THE VIEWS EXPRESSED IN YOGA VARTA MAY NOT NECESSARILY BE
ACCEPTABLE TO YOGA VIDYA NIKETAN

पंचवार्षिक वर्गणी : रु. ५००/-

November, 2009

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

PUBLISHED & POSTED ON 16TH OF EVERY MONTH

अनुक्रमणिका § INDEX

Free Thinking	Sadashiv Nimbalkar	3
निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार	सदाशिव निंबाळकर	5
(लेखांक : २६)		
Mudras and Bandhas in		
Hatha Yoga (Part-4)	Shri Sadashiv P. Nimbalkar	11
तणावाकडून मनःशांतीकडे	गंधाली दाशरथे	14
Therapeutic Uses of		
Plants, Herbs and Trees	Dr. Daya Tilwe	17
ज्ञानकर्म संन्यास योग	श्रीमती लक्ष्मी गो. देव	18
सर्वश्री दिनकर गांगल आणि उदय देशपांडे यांचे अभिनंदन!		20
Yoga Therapy Consultation :		
A Case Study	Vijay Save	23
Report on Yoga Workshop	Shaikh M. Sabir,	
for Management of Obesity	Vijay B. Save, Dr. Anuprita Thakur	25
Yesterday & Tomorrow		35
<ul style="list-style-type: none"> ● दामले योग केंद्रात नवरात्रौत्सव (सौ. सुषमा कोर्डे व सौ. विनोद कुलकर्णी) ● Lectures on Disorders of Endocrine System (Gayathri Vishwanath) ● Naturopathy Applications Day (Umesh Lalit) 		
Simple Beneficial		
Naturopathy Practices	Vijay Save	40

योगवार्ता

संपादक ✪ EDITOR
Sadashiv P. Nimbalkar
(27895777)

कार्यकारी संपादक ✪ EXECUTIVE EDITOR
Shreedhar Parab
(9821556677)

उपसंपादक ✪ CO-EDITORS
Padukone Krishna Rao, Anant Ashtekar & Mahesh Sinkar

कार्यकारी मंडळ ✪ EXECUTIVE COMMITTEE
Mukund Bedekar, Prabhakar Marathe,
Nagesh Bandekar, Neela Bhatia & Pradip Gholkar

Printed at Tej-deep Prints, 32 Din Bldg., N. M. Joshi Marg, Lower Parel, Mumbai - 11 &
Published by Shri Sadashiv P. Nimbalkar for
YOGA VIDYA NIKETAN (Regn. No. F - 3613 : Bom.)
at its Office at Dadar : Shree Samartha Vyayam Mandir Bldg., 1st Floor, Kale Guruji Marg,
Dadar (West), Mumbai - 400 028. Tel. : 2430 6258, 2436 7079 (4 to 8 p.m.)

E-mail : yvn2004@yahoo.com Website : www.yogavidyaniketan.org

YVN's Office at Vashi :

Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 9A, Yoga Vidya Niketan Chowk,
Vashi, Navi Mumbai - 400 703. Tel. : 2766 9710 (6 to 8 p.m.)

●

सुस्वास्थ्यसाठी सुविचार

ॐॐॐ

GOOD THOUGHTS FOR HEALTHY LIVING

- ❑ सर्वाधिक कुरूप गोष्ट - स्वार्थ
- सर्वाधिक दुर्मिळ गोष्ट - त्याग
- सर्वाधिक चैतन्यशाली गोष्ट - उत्साह
- सर्वाधिक अनिश्चित गोष्ट - मृत्यू

- ❑ Those who maintain kinship with the detached, who continue to provide for those who let them down and willingly forgive their oppressors, shall indeed excel both in this world and the next.
- Prophet Muhammad

- ❑ Be moderate in order to taste the joys of life in abundance.
- Epicurus

Free Thinking

Sadashiv Nimbalkar

(Tel. : 27895777)

— SUPERNATURAL POWERS WORTH A 'DHABOO' —



Ramakrishna Paramahansa was a great saint and yogi of India. He was a famous devotee of Durga Mata (Mother). Sometimes he used to talk, play and dine with Mother Durga. Many times he used to become one with Mata Durga in the Samadhi (Trance) state.

Many saints, yogis and spiritual leaders used to come to Kolkata for his darshan (visit) and talk with him. He was very outspoken. He used to appreciate whatever he felt good and criticise whatever he felt undesirable and bad. Many pseudo-yogis, misguided sadhakas, saints, devotees etc. used to visit him for his guidance, appreciation or to impress him.

Once a yogi from South India came to see him. He was in saffron clothes, having a beard and long hair. He looked like a perfect yogi. Ramakrishna Paramahansa welcomed him. Ramakrishna was in his usual simple clothes. In a humble way he said, "Swamiji, what can I do for you?".

"I have been hearing your name and fame for a long time and hence, I was anxious to see you and to show you the supernatural powers which I have mastered as a result of my long penance", said the sadhu.

"Where did you do your penance?" : Ramakrishna.

"I did it in the Himalayas", the sadhu said.

"How many years you did it?" Ramakrishna asked.

"More than twelve years," said the sadhu.

"What type of penance did you do?", asked Ramakrishna.

"I did 'Jala Tapa' (water penance)", said the sadhu.

"What is that?" : Ramakrishna.

"I stood in the river water for four hours every day for twelve years and prayed Jala Devate (Water Goddess)", said the Sadhu.

"What supernatural powers did you get?" : Ramakrishna.

"I can now walk on the water and cross the river. I can show you", the sadhu said.

Both went to bank of the Ganges (Ganga).

The sadhu chanted some mantras (sacred syllables) and did the feat of crossing the river by walking on the water.

Ramakrishna clapped and appreciated his supernatural power but said, "Friend! Every day I cross Ganges in a boat by paying a Dhaboo (i.e. a two paise coin). Don't you realise that you have wasted precious fourteen years of your life for getting this supernatural power worth a dhaboo instead of getting nearer and closer to God and 'Moksha' (liberation)?"



THERAPEUTIC CONSULTATION

SHRI VINOD JOSHI

**At Yoga Vidya Niketan's Office at
Samartha Vyayam Mandir, Dadar (W)**

(Every Friday : 6.00 to 7.30 p.m.) Tel. : 2430 62 58, 2436 70 79



SHRI VIJAY SAVE

At Yoga Bhavan, Vashi, Navi Mumbai

(Every Wednesday : 6.00 to 7.00 p.m.) Tel. : 2766 97 10

(Patients are requested to come with their medical reports)

सुखी व निरामय जीवनासाठी निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार

(लेखांक २६)

३६

सदाशिव निंबाळकर

(दूरध्वनी : २७८९५७७७)

योगोपचार - बुटाचा जोड

एक गरीब आदिवासी जंगलात रहात होता. त्याला उपजीविकेचे कोणतेही साधन नव्हते. जंगलात मिळणाऱ्या वस्तू, फळे, लाकूडफाटा शेजारच्या गावी विकून तो आपले पोट भरी. जंगलात जाण्याकरता पायवाटा होत्या. पक्के रस्ते नव्हते. कच्चे रस्ते होते. त्या पायवाटेवर सर्वत्र काटेकुटे, दगड-धोंडे, पालापाचोळा पडलेला असे. त्यामुळे त्या आदिवासीला त्या पाऊल वाटेवरून चालताना फार त्रास होत असे, कधी बाधा येत असे तर कधी अचानक संकटे येत असत. बऱ्याचवेळा काट्यांनी त्याचे पाय रक्तबंबाळ होत असत. साप आणि सरपटणाऱ्या प्राण्यांच्या भीतीने त्याला सावधपणे चालावे लागे. म्हणून तो रस्त्यावरील काटे, पालापाचोळा साफ करी, एक एक काटा वेचून तो दूर फेकी व रस्ता तयार करी. पण साफ केलेल्या रस्त्यावर वाऱ्याने पुन्हा पाला-पाचोळा व काटेकुटे येऊन पडत व त्यामुळे पायवाटेवरून चालणे अगदी मुष्कील होई. वारंवार काटे व पालापाचोळा काढून पायवाट साफ करण्याच्या कंटाळवाण्या, त्रासदायक कामामुळे तो बिचारा वैतागला होता. पण त्याचा नाईलाज होता.

एकदा जंगलात दिसलेल्या एका साधूला त्याने आपली ही अडचण सांगितली. तो साधू जंगलात रहात होता. पण साधूला जंगलात चालण्याचा कधी त्रास झाला नव्हता. म्हणून त्या आदिवासीने साधूला विचारले, 'महाराज! आपणास रोज ह्या जंगलातून किती चालावे लागते?' साधू उत्तरला, 'मला रोज ५-६ मैल चालावे लागते.' 'एवढे अंतर चालताना तुम्हाला काटे बोचत नाहीत, त्रास होत नाही?' आदिवासीने विचारले. साधूने उत्तरे दिले, 'नाही. कारण पायांचे मी रक्षण करतो.'

'महाराज! मलासुद्धा पायांचे रक्षण करण्याची कला शिकवा, तुमचे फार उपकार होतील,' आदिवासी दिनवाणेपणाने म्हणाला. त्यावर साधू हसला व म्हणाला, 'उद्या आश्रमात ये.'

दुसऱ्या दिवशी तो गरीब अडाणी आदिवासी साधूच्या आश्रमात गेला. साधूने त्यास एक मजबूत बुटाचा जोड दिला व तो त्याला वापरण्यास शिकवले. साधू म्हणाला, ह्या बुटाच्या जोड्यांनी पायाचे रक्षण केले की काटे काही त्रास देऊ शकणार नाहीत. ते बिचारे तेथेच पडून राहतील. त्यामुळे काटे, पालापाचोळा बाजूला करण्याची जरूर पडत नाही. बुटामुळे पायांना त्यांचा उपद्रव होत नाही. अशा रीतीने बुटांमुळे पायांचे, पर्यायाने शरीराचे संरक्षण होते. जंगलात फिरावयाचे असल्यास जंगल साफ करण्याची आवश्यकता नाही. फक्त जोडे वापरून पायांचे रक्षण केले पाहिजे. जंगलातील काटे साफ करित बसले तर आयुष्य संपेल पण जंगल साफ होणार नाही,” साधू म्हणाला. त्या दिवसापासून त्या आदिवासी माणसाची चालण्याच्या वेळी निर्माण होणारी काट्याकुट्यांची समस्या कायमची सुटली.



ह्या गोष्टीतल्या जंगलाप्रमाणे असलेल्या काटेरी जीवनातून प्रत्येकाला मार्गक्रमणा करावीच लागते. अशावेळी प्रत्येक काटा दूर करून वाट साफ करून पुढे जाण्याचा प्रयत्न फार कष्टाचा व वेळकाढूपणाचा ठरेल. त्यापेक्षा काट्यांना हात न लावता पायात जोड घालून, पायांचे संरक्षण करून, पुढे चालणे सोपे व शहाणपणाचे ठरेल. वशिष्ठ संहितेत म्हटले आहे, “जो मनुष्य जोडे वापरतो त्याला सर्व पृथ्वी जणू काही मऊ कातड्याने पांघरलेली, आच्छादलेली आहे असे वाटते.” म्हणून योगाभ्यास व योगोपचार यांचे ‘बूट’ पायात घाला व निश्चितपणे आयुष्याच्या सफरीवर निघा, जीवनाचा आनंद लुटा, जीवन उपभोगा. जीवनात काटे म्हणजे संकटे पदोपदी आहेतच. योगरूपी पादत्राणे घालून आपल्या पायांचे संरक्षण करा. मग काट्यांची, संकटांची तमा सुरक्षित निसर्ग-जीवनात बाळगण्याचे काहीच कारण नाही.

या जगात आधी-व्याधींची ‘कारणे’ काट्याप्रमाणे अशीच सर्वत्र पसरलेली आहेत. अशा वेळी आपली मनोकायिक यंत्रणा समर्थ, सक्षम व बलवान करणे व आपल्या समग्र स्वास्थ्याचे आपणच रक्षण करणे म्हणजेच सुरक्षित ‘कवचकुंडले’ परिधान करून आपल्या मनोकायिक यंत्रणेची आधी-व्याधींपासून आपण राखण करणे हा सोपा व शहाणपणाचा मार्ग आहे. म्हणूनच योगाभ्यासात व योगोपचारात मनोकायिक शुद्धतेला तसेच स्वयं रक्षण, स्वयं रोगप्रतिकार, मनोकायिक एकता, समग्रता, संलग्नता, सहकार्य यांना अधिक महत्त्व दिले आहे. रोगांची सर्व कारणे नष्ट करणे मानवी शक्तीच्या बाहेरचे काम आहे. कारण नष्ट झालेली कारणे ‘अही-मही’ राक्षसांप्रमाणे त्यांच्या निर्मुलनांतूनच अनेक पटीने निर्माण होण्याची प्रक्रिया नित्य चालू असते. त्याचे कारण आहे आपली मनोदेहिक यंत्रणा. आपले मन व देह निसर्गाचे नियम नित्य तोडून स्वैराचारी जीवनशैली अंगिकारित असते. स्वैराचाराला ‘संयम’ घालणे म्हणजे ‘योग’ होय. ‘संयम’ हा योगोपचाराचा प्राण आहे.

योगोपचार

योग हा विषय आध्यात्मिक आहे. त्याचा अधिक जवळचा संबंध आत्मा व मन यांच्याशी आहे अशी सर्वसाधारण समजूत आहे. 'योगः समाधिः।' 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः।' या योगाच्या व्याख्येवरून योग याचा चित्त व आत्मा यांच्याशी अधिक संबंध असून ते एक आध्यात्मिक शास्त्र आहे याची खात्री पटते.

'योग' हा संस्कृत शब्द 'युज्' म्हणजे 'जोडणे' या धातूपासून बनला आहे. त्याचा अर्थ आहे, आत्मा व परमात्म्याचे मिलन किंवा 'जीवा शिवाचे मिलन'. या अर्थाबरोबर 'योग' म्हणजे मन व शरीर यांचे संघटन किंवा सर्व शारीरिक संस्थांचे एकीकरण करणे असाही अर्थ होतो. 'जीवात्मा', 'चित्त' किंवा 'मन' यांचा विचार शरीराशिवाय करता येत नाही. ते कधीही एकमेकांपासून विलग करता येत नाहीत. चैतन्याच्या समाप्ती नंतरच जीवात्मा, चित्त किंवा मन व शरीर हे वेगळे होतात. सजीव किंवा जीवंत माणसात हे सर्व अंश समग्रतेने नांदत असतात. त्यांना वेगळे काढता येत नाही. ते एकमेकात इतके गुंतलेले, एकजीव झालेले असतात की जणू त्यांना स्वतंत्र अस्तित्त्वच नसते. जणू ते एकमेकांशिवाय राहूच शकत नाहीत. म्हणून आध्यात्माचा विचार करणाऱ्या योगशास्त्राला मन व शरीर यांच्याकडे दुर्लक्ष करून चालत नाही. पातंजलप्रणीत अष्टांगयोगात व हठयोग परंपरेत आत्म्याबरोबर मन व शरीर यांची स्वच्छता, शुद्धी, सामर्थ्य, उत्साह, क्लेश-विक्षेप-रोग-प्रतिकार शक्ती, सामान्य, साधारण माणसापेक्षा अधिक क्षमता, सकारात्मक विचार व आशावाद अपेक्षित असतो. चैतन्य किंवा आत्मा तसेच चित्त, मन किंवा अंतःकरण ही अंगे शरीरात स्थित असतात, एकजीव असतात. त्यामुळे जर आत्मा व मन सृष्ट व उच्च श्रेणीचे करावयाचे असले तर त्यांच्याबरोबर शरीर, त्यातील विविध संस्था तसेच शरीराची क्षमता वाढविणे भागच पडते. योग याचा एक अर्थ आहे 'सन्नाहत' म्हणजे सर्व आयुधानी सज्ज होणे, किंवा सर्वार्थाने सिद्ध होणे. योगामुळे जीवनयात्री, साधक किंवा योगाभ्यासी आरोग्यसंपन्न, निरोगी, उत्साही व आनंदी व्हावयास हवेत. ते जर तसे नसतील तर योगामुळे त्यांचे स्वास्थ्य वृद्धिंगत व्हावे, त्यांच्या रोगांचे निवारण व्हावे, ते जीवन-उद्देश सिद्ध करण्याकरता उत्साही, आग्रही व आनंदी व्हावयास पाहिजेत. योगाभ्यासाने हे साध्य होते असा अनेकांचा अनुभव आहे.

आयुर्वेद आणि योगोपचार

योग हे अध्यात्म उन्नतीचे शास्त्र आहे. त्यात मनोकायिक स्वास्थ्यरक्षण, शरीरशुद्धी, मनःशुद्धी, किरकोळ रोग निवारण आदिची बीजे सापडतात. यम-नियमांच्या पालनामुळे मन शुद्ध, विकार रहित व आधी-व्याधींपासून दूर राहते. मुद्रा, बंध व आसनांच्या अभ्यासामुळे शरीर लवचिक, सुदृढ होते. सांधे लवचिक व स्थितिस्थापक होतात.

स्नायू योग्य ताणस्थिती युक्त बनतात. रक्तवाहिन्या मोकळ्या, शुद्ध व लवचिक आणि मज्जा संवेदनशील व कार्यशील आणि ग्रंथी (नलिकारहित) सप्रमाण स्रवणाच्या व कृतीशील बनतात. एकंदरीत देह आरोग्यसंपन्न, निरोगी, सुदृढ, चपळ व उत्साही बनतो. प्राणायामाच्या अभ्यासाने शरीरातील प्राणशक्तीचे नियंत्रण, मनःस्थैर्य, आकलनवृद्धी होते. प्रत्याहार अभ्यासण्यामुळे ज्ञानेंद्रिये अधिक संयमी व विवेकी होतात. धारणा, ध्यान व समाधी यांच्या साधनेने कोणत्याही विषयाशी तन्मय होता येते. चित्त लय साधतो. अष्टांगयोगाभ्यासामुळे साधकाच्या मनोकायेत हे परिवर्तन होते. ती यंत्रणा आरोग्यसंपन्न, रोगरहित व गुणसंपन्न बनते. त्यात हठयोगाच्या षटक्रिया अभ्यासल्या की शरीराची अंतर्गत स्वच्छताही राखली जाते. मग लहान मोठे शारीरिक त्रास व आजार आपोआप नाहिशे होतात आणि शरीराचे काम सुरळीत व सुव्यवस्थित चालू लागते. याशिवाय युक्ताहार, सत्वाहार व मिताहार योगसाधनेच्या काळात सांगितला आहे. काही यौगिक तंत्रांनी मनोकायिक शिथिलता, विश्रांती, सैलपणा निर्माण करता येतो. त्यामुळे स्वयंमोपचार, स्वयंप्रतिकार, स्वयंपुननिर्माण, स्वयंसुधार आदि स्वास्थ्यविषयक गोष्टी, उपचारविषयक गोष्टी आपोआपच घडून येतात. योगशास्त्राच्या या प्रभावामुळे, गुणवत्तेमुळे पूर्वी आश्रमात योगाभ्यास, योगसाधना करणारे साधक फार गंभीर रोगाने आजारी पडत नसत. पडले तर त्यांना आयुर्वेदतज्ञ वैद्याचे उपचार करून घ्यावे लागत. आयुर्वेद हे एक प्रसिद्ध भारतीय उपचारशास्त्र आहे. साधारण आजार किंवा त्रास असला तर योग गुरु आपल्या अनुभवजन्य उपचारात्मक ज्ञानावर ते त्रास बरे करीत असत. त्यांना आयुर्वेदातील त्रिदोष, सप्तधातू, शरीरान्तर्गत अग्नी, मलक्रिया, पाचनक्रिया, मनोकायिक यंत्रणा, उपचार शास्त्र, आरोग्यशास्त्र आदिची चांगली माहिती असे. त्या माहितीवर ते आपल्या साधकांचे स्वास्थ्य टिकवीत, त्यांचे आजार बरे करीत. अनेक प्रसिद्ध योगी वस्तीस, गावास, शहरास मधून मधून भेटी देत. त्यावेळी त्यांच्या दर्शनास सर्व प्रकारचे लोक येत. त्यात तापतप्त, पीडित, समस्याग्रस्त, गांजलेले, अभागी, आर्त असे अनेक लोक असत. सिद्ध योगी त्यांचे म्हणणे ऐकून त्यांच्या आजारांवर, त्रासांवर, समस्यांवर उपाय सांगत व त्यांना दिलासा देत. प्रसिद्ध योग्याच्या उपायाने बरे झालेले अनेक रोगी आज देखील पाहण्यात आढळतात. तरीपण योग हे उपचार शास्त्र म्हणून मानले जात नाही.

कै. केशव वामन भातखंडे यांच्या स्मरणार्थ

- श्री. प्रभाकर मराठे

आयुर्वेद, अॅलोपाथी, होमिओपाथी, युनानी, निसर्गोपचार आदिंनाच उपचार शास्त्रे, वैद्यकीय शास्त्रे मानण्यात येते. हठयोग साधनेत व अष्टांग योगात मनोकायिक स्वास्थ्य निर्मितीची क्षमता आहे. तसेच लहानसहान आधी व व्याधींचे निर्मुलन करण्याची शक्ती पण आहे. हे अनेक योगाभ्यासींच्या अनुभवास आले आहे. गेल्या काही वर्षात वैद्यकीय शास्त्रातील आधी-व्याधींची कारणे व उपाय यात बरेच परिवर्तन झाले आहे. रोगांची अनेक कारणे दूर करणे आता वैद्यकीय शास्त्रांच्या अवाक्या बाहेरचे झाले आहे. त्यांच्या उपचारात अनेक दोष, कमतरता व उणीवा राहतात असे अनुभवास येऊ लागले आहे. रोग पूर्ण बरे होत नाहीत व झाल्यास रुग्णास पूर्व पदारूढ करण्याचे काम रुग्णाच्या नैसर्गिक शक्तीवर सोडून द्यावे लागते. क्वचित विश्रांती, व्हिटॅमिनच्या गोळ्या, एखादे टॉनिक, आहार बदल आदि उपाय योजले जातात. अशा स्थितीत व्यायामोपचार (Physio-Therapy), व्यवसायोपचार (Occupational-Therapy), निसर्गोपचार (Naturopathy), जीवनशैलीतील बदल (Suitable Changes in Living Style) आदि संकल्पना वैद्यक व उपचार शास्त्रात मूळ धरू लागल्या आहेत. त्यामुळे योगोपचाराला व अतिरिक्त्य उपचारांना (Alternate Medicine), मानसिक उपचारांना (Psychic-Therapy) आदिंना उपचार शास्त्रात मानाचे स्थान मिळू लागले आहे. पूर्वी योगोपचाराकडे तिरस्काराने, कमीपणाने पाहणारे डॉक्टर्स काही रोगांवर उपचार व काहीना सहाय्यक उपचार म्हणून योगोपचाराकडे पाहू लागले आहेत. रूग्णांचे स्वानुभव, ठिकठिकाणची शोधकार्ये (Research) यामुळे योगोपचाराचे महत्त्व दिवसेंदिवस वाढत आहे. योगोपचार ही आता काळाची गरज झाली आहे.

आयुर्वेद व योग ही दोन भारतीय शास्त्रे निरनिराळ्या विषयांशी संबंधित असली तरी त्या दोघांतील काही भाग समान आहे. “स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्। आतुरस्य व्याधी हरणम्॥” हा आयुर्वेदाचा उद्देश आहे तर, “स्वतःच्या खऱ्या स्वरूपात, मूळ स्वरूपात स्थिरावणे” हा योगशास्त्राचा उद्देश आहे. योगशास्त्रात जीवनाचे केवळ तत्त्वज्ञान सांगितले नसून ते प्रत्यक्ष अमलात कसे आणायचे याचा मार्गही दाखविला आहे. साधना किंवा योगाभ्यास करताना साधकांचे मनोकायिक स्वास्थ्य उच्च दर्जाचे असले पाहिजे. विक्षेप, क्लेश, आधी-व्याधीं पासून तो मुक्त राहिला पाहिजे असा कार्यक्रम-अभ्यास-साधना, यम-नियम, आहार-विहार-विश्रांतीचा संयम आदि गोष्टी ‘अष्टांग योग’ ह्या योगशास्त्रात सांगितल्या आहेत. या योगसाधनेमुळे योगसाधक निरोगी व आरोग्यसंपन्न तर राहतोच पण सामान्य योगाभ्यासी किंवा एखादा आर्त, तापतप्त, आपले स्वास्थ्य गमावलेला रोगी सुद्धा योगाभ्यास करून आपले अस्वास्थ्य दूर करू शकतो, परत आरोग्यसंपन्न, सुदृढ व धट्टाकट्टा होऊ शकतो. अशा व्यक्तींनी केवळ्य प्राप्तीच्या उद्देशानेच योगाभ्यास केला पाहिजे अशी अपेक्षा नसते. अशा रोग

निवारणार्थ किंवा आरोग्य प्राप्ती व रक्षणाकरता योगाभ्यास करू इच्छिणाऱ्या सर्वसामान्य लोकांकरता योगशिक्षण व योगोपचार शास्त्रांची निर्मिती झाली आहे. विशेषतः सर्वांगिण स्वास्थ्य इच्छिणारे, पुनर्निर्मिती इच्छिणारे, अंतर्गत मनोकायिक अस्वच्छतेमुळे त्रासलेले, जीवनशैलीमुळे रूग्ण झालेले, मनोकायिक ताणतणावामुळे त्रस्त झालेले, चयापचयातील दोषांमुळे रोगी बनलेले, मनोकायिक कार्यातील कमतरतेमुळे (Functional Deficiency) आजारी झालेले आदि आधी-व्याधीग्रस्तांकरता 'योगोपचार' एक वरदान आहे.

योगोपचाराचे आधार

नव्याने आकार घेतलेले योगोपचार शास्त्र शरीरांतर्गत जन्मजात जुळवून घेते (Adaptation) व तडजोड करते (Adjustment) व इतर नैसर्गिक शक्तींची मशागत करते, त्यांना वाढवते व त्यांच्या कक्षा रूंदावते. या शक्तींमुळे माणूस आपल्या समग्र सकारात्मक स्वास्थ्याचा आनंद उपभोगतो, केवळ रोगापासून सुटकेचे स्वातंत्र्य नव्हे. या क्षमता योगोपचाराचा मूळ पाया आहे. तीन घटकांनी योगशास्त्र हा पाया घट्ट करते- १) तंतोतंत बरोबर मानसिक धारणा, दृष्टिकोन तयार करणे, २) मनोकायिक ताणतणावांना चांगल्या रीतीने तोंड देण्याकरता समग्र मनोकायिक यंत्रणा उत्तम स्थितीत आणणे व राखणे व त्याच बरोबर ३) आरोग्यदायक आहारावर अधिक जोर देणे, नैसर्गिक उत्सर्जन प्रक्रियेस उत्तेजन देणे, गरज पडल्यास खास उत्सर्जन क्रिया, विविध प्रकारची स्नाने (Baths), लहान मोठी लंघने, यौगिक क्रिया आदिंचा अंगिकार करणे इत्यादि गोष्टी योगोपचारात अंतर्भूत आहेत. याशिवाय मनोकायिक विश्रांती व पुर्ननिर्माण सर्व यौगिक प्रकारांनी होते. पण काही खास शारीरिक व मानसिक विश्रांती देऊन मनोकायिक चैतन्य, आधी-व्याधी व अस्वास्थ्य प्रतिकार, विशेष आरोग्य निर्मिती व रक्षण आदि गोष्टी योगाभ्यासाने घडून येतात. त्यांचाही योगोपचारात उपयोग होतो.

(क्रमशः)



कै. वामन नरसिंह लवंदे यांच्या स्मरणार्थ

- श्री. विनायक वामन लवंदे

Mudras and Bandhas in Hatha Yoga

(Part-4)



Shri Sadashiv P. Nimbalkar

(Tel. : 27895777)

In part 3, we talked about Moola Bandha, Jalandhar Bandha and Ashwini Mudra. Thus, we have so far discussed 6 out of 25 Mudras/Bandhas mentioned in Hathayogic texts. In this part, the information regarding one very peculiar Mudra viz. Maha Mudra is given below.

7. MAHA MUDRA (A Great and Most Important Mudra)

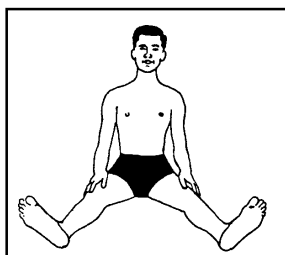
In the Yogic Science, "Mahamudra" is considered a great Mudra as its name indicates. In Pranayama, Mudras such as Jnana Mudra, Drona Mudra, Padma Mudra etc. are considered as part of the traditional Pranayama technique. In the same way, in the technique of Maha Mudra, Pranayama has been included. In Pranayama, sitting postures are used as the supporting Asanas and, in the same way, in Maha Mudra, Pooraka, Kumbhaka and Rechaka are to be performed folding one leg and extending the other leg. This is the salient and special feature of this Mudra.

From one point of view, one may call this as a Pranayama performed in a different or unusual body pattern. However, traditionally it is called Maha Mudra.

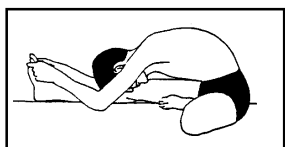
Contra-indications : Those suffering from cervical and / or lumbar problems should avoid this practice.

Leading Practice : Practise Janu Shirasana.

Technique of Attaining and Releasing the Mudra : Sit on the floor with both the legs stretched. Keep the hands by the respective thighs (Fig.7.1)



(Fig 7.1)



(Fig 7.2)

Now fold the left leg and let the left heel touch the perineum (i.e. the area between anus and sex organ). Keep the right leg straight. Keep both the palms on the right thigh. Sit straight. Bend forward at the waist. Let the palms go towards the right sole. Going forward and downward, catch the big toe with the hooks made out of both the index fingers. Take the upper part of the body from the waist upward as close to the right leg as possible. This is Janu Shirasana on the right side (Fig. 7.2). While doing all these actions, let the breathing be normal.

Applying Moola Bandha in this position, breathe in through both the nostrils (i.e. do Pooraka). After completing the Pooraka, apply Jalandhara Bandha and take the lower abdomen in, i.e. apply Uddiyana Bandha. Maintain the Abhyantara Kumbhaka as per capacity. After performing the said Kumbhaka as per capacity, release the Jalandhara Bandha and Bhrumadhya Drishti and perform Rechaka very slowly while steadily releasing Uddiyana Bandha. Thus complete the Rechaka.

Practise similar units of Pooraka-Abhyantara Kumbhaka-Rechaka, one after the other continuously, in the same posture, maintaining Moola Bandha throughout.

When the practice of the desired number of rounds are over, release the Moola Bandha, free the hands, raise the upper portion of the body, and straighten the left leg. This completes the practice of Maha Mudra on Suryanga or the right limbs' side.

Afterwards, fold the right leg. Let the right heel touch the perineum. Keep the left leg straight. As described earlier, hook the left big toe of the left leg with both the index fingers of the hands. Take the upper part of the body down and perform the same number of rounds

of Pooraka-Abhyantara Kumbhaka - Rechaka on Chandranga or the left limbs' side. Then assume the starting position.

Eyes and Attention : In the phase of Abhyantara Kumbhaka, let the gaze be between the eyebrows (Bhrumadhya Drishti) and let the mind also be there. After good practice, one may go on locating the mind on Mooladhar, Vishuddhi and Ajnya Chakras in that order, for one or two seconds each and then go on repeating the same as per one's capacity of retention of breath-in position of Abhyantara Kumbhaka.

Practice : 10 to 20 Rounds on each side, maintaining the posture as per capacity.

Notes :

1. In the Abhyantara Kumbhaka of Maha Mudra, application of Moola Bandha and Uddiyana Bandha is facilitated.
2. The special feature of this Pranayama is that in this practice, the spinal column is almost parallel to the floor (i.e., horizontal) while other Pranayamas are performed with the spinal column upright (i.e., vertical).
3. In the Abhyantara Kumbhaka, the pressure of the air in the thoracic cavity increases very much.
4. There is no necessity to observe any dietary restrictions while practising this Pranayama. It is said that a person performing Maha Mudra can digest anything.

Benefits :

1. Endows steadiness to the entire body and mind. Hence, it prepares well for the practice of "Dhyana" i.e. the Meditation.
2. Increases the youthfulness and vigour of the person.
3. Decreases the symptoms of ageing.
4. Digestion and excretion processes are improved.
5. Very old ailments (chronic diseases) are cured.
6. Stimulates 'Prana Shakti' i.e. vital power of entire body and awakens the mystic power called "Kundalini."

(To continue)



तणावाकडून मनःशांतीकडे



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)



आज समाजातील प्रत्येक घटकाकडे डोळे उघडे ठेवून बघितले तर प्रत्येकजण कोणत्या ना कोणत्या चिंतेत असलेला दिसतो. म्हाताऱ्या आजोबा, आर्जीना एकटेपणाचा ताण, विद्यार्थ्यांना परीक्षेचा, नोकरदार स्त्रीयांना घर आणि ऑफीस दोन्ही आघाड्या समर्थपणे निभावण्याचा, तरुण मुलींना स्वसंरक्षणाचा, गृहिणींना महागाईतही घर चालवण्याचा, वडीलांना मुलांच्या करियरचा. एक ना दोन, प्रत्येकाच्या मनात चिंता, चिंता अन् चिंताच! म्हणतात ना

चिंता ही चितेप्रमाणे माणसाला जाळत असते. या चिंता आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनल्या आहेत आणि यामुळे शारीरिक व मानसिक असे दोन्ही प्रकारचे आजार मोठ्या प्रमाणात निर्माण होताना दिसत आहेत.

शारीरिक आजारांमध्ये - आम्लपित्त, अपचन, पोटदुखी, पाठदुखी, डोकेदुखी, सतत लघवी अथवा संडासची भावना होणे, अल्सर, केस गळणे, केस लवकर पांढरे होणे, छातीत धडधडणे, इत्यादी. मानसिक आजारांमध्ये - सतत कसली तरी भीती वाटणे, असुरक्षिततेची भावना, झोप नीट न येणे अथवा झोपेतून दचकून जागे होणे, अन्नावरील वासना उडणे किंवा सतत खा, खा होणे, आत्मविश्वासाचा अभाव, विसराळूपणा, चिडचिडेपणा, छोट्या छोट्या कारणांवरून रागावणे, दमल्यासारखे वाटणे, इत्यादी. मनोकायिक आजारांमध्ये - उच्च रक्तदाब, डायबेटीस, अॅलर्जी, अस्थमा, त्वचा विकार, इत्यादी.

थोडक्यात काय तर तणाव हा आपल्या जीवनाचा अविभाज्य घटक बनला आहे हे आपल्याला मान्य करावेच लागेल. मग या तणावाला घेऊनच आपले जीवन आनंदी कसे करायचे याचा प्रत्येकाने विचार करायला नको का?

आपण 'आपले मन', 'माझे मन', असा शब्दप्रयोग सतत वापरत असतो. परंतु हे 'मन' म्हणजे नेमके काय? जे दिसत तर नाही परंतु ज्याचे अस्तित्व ठायी ठायी भरलेले आहे त्या मनाला भगवद्गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण सहावे इंद्रिय म्हणतात.

“मनः षष्ठाणि इंद्रियाणी ।” ज्ञानेंद्रियांच्या मागे मनाची उर्मी धावत असते म्हणून इंद्रिय ते ते विषय ग्रहण करते. पण ज्ञानेंद्रियांच्यामागे जर मन नसेल तर इंद्रियांना विषयाचे ज्ञान होत नाही. असे हे मन सतत खंबीर हवे. ते जर कमकुवत असेल तर शरीराचे सामर्थ्यही त्याच्या पुढे उपयोगी पडत नाही. पण मन जर खंबीर असेल तर अकार्यक्षम शरीराचा मनुष्यही चमत्कार घडवू शकतो. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे ‘स्टिफन हॉकिन्स’. व्हिलचेअरवर बसून त्यांनी कृष्णविवराचा जो शोध लावला त्यातून शरीरावर होणारी मनाची जीतच दिसते.

समर्थ रामदासांनीही ‘मनाच्या श्लोकात’ मनाला सुंदर उपदेश केला आहे. दासबोधात श्रोता प्रश्न विचारतो, “मन म्हणजे प्रत्यक्ष श्रीकृष्ण आहे, तरीही अशा चंचल मनाची उर्मी का आवरावी?”

‘कृष्ण म्हणे मन तो मी । तरी का आवरावी उर्मी । चंचल मनाची ।’

यावर समर्थ मार्मिकपणे उत्तर देतात. ते म्हणतात, “अज्ञानी माणसाचे मन दृश्य जगातच रमते. पण त्या जगातील वस्तू घेऊनच परमात्म्याचे चिंतन कसे करावे हे विभूतीरूपाने श्रीकृष्णांनी दाखवून दिले आहे. म्हणून परमात्म-चिंतनानेच मनाला आवर घालावा.”

योगशास्त्राचा जन्मच मुळी या चंचल वृत्तीला आळा घालण्यासाठी झाला. भगवान पतंजली हे थोर मानसशास्त्रज्ञ होते. ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’ - योग म्हणजे चित्ताच्या वृत्तींना अडविणे, थांबवणे. आपले चित्त चंचल आहे. ही चंचलवृत्ती स्वतःला किंवा इतरांना क्लेशकारक होणार असेल तर ती बदलून समाधानकारक किंवा संतोषकारक वृत्ती निर्माण करण्याचा अभ्यास म्हणजेच निरोध, आणि चित्ताच्या वृत्तींना वळण लावणे, त्याला योग्य मार्गाला आणणे म्हणजेच योग. योगशास्त्रात मनाचे मुद्द चित्त, क्षिप्त चित्त, विक्षिप्त चित्त, एकाग्र चित्त आणि निरुद्ध चित्त असे पाच प्रकार सांगितले आहेत. अज्ञानाचे प्रभूत्व असणाऱ्या मूढ चित्तापासून मनाची सर्वोत्तम अवस्था म्हणजे निरुद्ध चित्त - येथपर्यंतचा प्रवास म्हणजेच सर्वसामान्य व्यक्तीपासून असामान्यत्वाचा प्रवास. असे हे निरुद्ध चित्त शांत व स्थिर होते आणि मग अशा मनाला कोणतेच विकार होऊ शकत नाहीत.

हठप्रदिपिका या योगिक ग्रंथामध्ये ‘चले वाते चलं चित्तं, निश्चले निश्चलं भवेत् ।’ असे म्हटले आहे. जेव्हा आपले श्वास चालतात तेव्हा मन चालते आणि श्वास थांबतात तेव्हा मनही थांबते. श्वासाचा आणि मनाचा असा निकटचा संबंध असल्यामुळे मनावर नियंत्रण मिळवायचे असेल तर प्रथम श्वासावर नियंत्रण मिळवता आले पाहिजे. एकदा श्वासावर ताबा मिळवला की भावनांवर आपोआपच नियंत्रण राहते. वासना, इच्छा, आकांक्षा, लोभी वृत्ती, अविचार, क्षोभ, राग यावर ताबा मिळवण्याचा राजमार्ग म्हणजेच प्राणायाम.

पतंजलीप्रणीत अष्टांगयोगातील यम, नियम, आसन, प्राणायाम या बहिरंग योगसाधनेमुळे शरीरावर ताबा मिळवता येतो आणि धारणा, ध्यान, समाधी यांच्या अभ्यासामुळे अंतरंगावर, म्हणजेच पर्यायाने मनावर ताबा मिळवता येतो. म्हणून मन बळकट करायचे असेल तर अंतरंग साधनेचा अभ्यास करणे गरजेचे आहे. अंतरंग साधनेच्या अभ्यासालाही एकदम सुरुवात करता येत नाही. जसे मुल एकदम दहावीच्या परीक्षेला बसत नाही. पहिलीपासूनच दहावीपर्यंतचा प्रवास व्हावा लागतो. तद्वत आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा यांच्या सहाय्याने प्रथम शरीरावर आणि नंतर प्रत्याहार साधना साधून मगच अंतरंगाची साधना करावी लागेल.

आसनांच्या अभ्यासामध्ये शरीराला तोलून धरणारी (Balancing) आसने केल्यास मन एकाग्र होण्यास अधिक मदत होते. अशा आसनांमध्ये गरुडासन, वृक्षासन, नटराजासन, त्रिकोणासन, चक्रासन, ताडासन सारख्या आसनांचा समावेश करता येईल. अर्थात् प्रत्येक आसनात महर्षि पतंजलींचे 'स्थिरसुखमासनम्, प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्' हे तंत्र अंगिकारलेच पाहिजे. आसनांच्या जोडीला सकाळी सूर्यनमस्कार, संध्याकाळचे फिरणे हेही आवश्यक आहे.

प्राणायामामध्ये उज्जायी, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम रोज करावेत. उज्जायी व भ्रामरी हे नादानुसंधानात्मक प्राणायाम असल्यामुळे आपोआपच नादावर मन एकाग्र होते. आसन, प्राणायामांच्या जोडीनेच सत्संगही एक फार मोठी उपयुक्त गोष्ट आहे जिचा जीवनात अंगिकार करणे आवश्यक आहे. 'सुसंगती सदा घडो, सुजनवाक्य कानी पडो' ही प्रार्थना आपण शाळेत करतो. पण तो वसा बरेचजण प्रत्यक्ष जीवनात अंगिकारत नाहीत. चांगल्या व्यक्तींचा सहवास, परमेश्वराचे भजन, पूजन, अर्चन, प्रार्थना या सर्वांचा परिपाक म्हणजेच मन शांत करणे. म्हणूनच म्हटले आहे, "नामाच्या चिंतने बारा वाटा पळती विघ्ने." नामस्मरणाने मनःशांतीचा अवर्णनीय लाभ होतो. चिंता, दुःख, काळजी कुठल्या कुठे पळून जातात. यासाठी ॐकार साधना, साक्षीभावना, अजपाजप, सोऽहं ध्यान असे मनाला एकाग्र करणारे योग प्रकार रोज थोडावेळ तरी करणे आवश्यक आहे. त्यांच्याबरोबर चैतन्यासन (शवासन), मकरासन अशी शरीर व मनाला विश्रांती देणारी आसने करावीत. याच्याच जोडीने सात्त्विक आहार, योग्य व्यायाम, नेहमीच्या छोट्या छोट्या गोष्टींत, घटनांतही आनंद शोधणे व नेहमी आनंदी वृत्ती जोपासणे, समाधानी वृत्ती बाळगणे, कुठल्याही प्रसंगी मनाचा तोल बिघडू न देणे अशा साध्या साध्या गोष्टीतून आपण आपल्या मनाला चिंतेपासून दूर करून सुखी, समाधानी व तणावरहित जीवन नक्कीच जगू शकू. मात्र आवश्यकता आहे ती ह्याप्रमाणे निर्धाराने प्रत्यक्ष कृती करण्याची. तसे झाले तर तणावाकडून मनःशांतीकडे जाणे कुणालाही शक्य होईल. मग करताय ना सुरुवात ह्या क्षणापासून?





Therapeutic Uses of Plants, Herbs and Trees

- Dr. Daya Tilwe (Tel : 27891765)

MEDICAL USES OF COMMON CONDIMENTS

MUSTARD • Mohri (Rai)

Chief Action ... Carminative, ant microbial, anto hel menthic

Phytoconstituents : Edible oil.

Uses :

1. For hiccup : 1/2 gm. powder+honey+ghee - Eat slowly
2. To increase appetite : 1/2 gm. powder + 1 gm. sugar + ghee - Eat half an hour before meals.
3. For stomach ache : 1/2 gm. powder with old jaggery.
4. To cure flatulence : Milk cream+powder
5. To kill germs in wounds : Mix powder, honey and ghee well and apply on wounds. Germs are killed immediately.
6. To cure sty : Powder + ghee.

CORIANDER, DHANITA • Dane - Kothimbir

Chief Action : Aromatic, Stimulant, Carminative, Antispasmodic

Phytoconstituents : Coriendrol, Gireniyol and Webirniol present in oil.

Uses :

1. For headache : Apply paste of coriander leaves on forehead.
2. In mouth ulcers and throat infections : Juice of coriander is held in mouth.
3. To wash eyes in conjunctivitis : Use decoction of seeds.
4. To quench thirst immediately : Drink water in which seeds are boiled.
5. To correct foul breath : Chew seeds.
6. In bleeding from nose : Drop 1-2 drops of leaves of coriander juice in nose.
7. To increase urination : Drink coriander seeds water.



ज्ञानकर्म संन्यास योग



श्रीमती लक्ष्मी गो. देव

(दूरध्वनी : २४७०६६२)



हा योग भगवन्तानी सूर्याला, सूर्याने वैवस्वताला व वैवस्वताने मनूला सांगितला. इतका पुरातन काळापासून चालत आलेला हा योग कालौघात नष्ट होत चालला म्हणून भगवन्त तो पुन्हा अर्जुनाला सांगत आहेत.

प्रथम भगवन्त आपल्या अवताराचे रहस्य सांगतात. “अधर्माचे उच्चाटन, दुर्जनांचे निर्दालन करून नवीन धर्म संस्थापना करण्यासाठी व सज्जनांचे रक्षण करण्यासाठी मी अवतार घेत असतो,” असे प्रतिपादन केल्यावर मनुष्याने आपले कर्तव्य-कर्म करावे व ते करताना ‘मी करतो’ हा

अहंभाव नसावा. म्हणजे कर्म करूनही तो त्यांत आसक्त होत नाही व त्याला सुख-दुःखाची बाधा होत नाही. ज्याने मनावर ताबा मिळवला आहे व इंद्रियांवर संयम राखला आहे त्याने कर्म केले तरी त्याला पाप लागत नाही. जे प्राप्त झाले त्यांत नेहमी संतुष्ट रहाणे, मोह-मत्सर-लोभ या दुर्गुणांपासून अलिप्त रहाणे. या वृत्तीने मनुष्याला ‘कर्मबन्धन’ रहात नाही.

अनेक प्रकारचे यज्ञ करून (द्रव्ययज्ञ, तपोयज्ञ, ज्ञानयज्ञ इ.) मनुष्य आपल्या प्रपंचाच्या त्रासापासून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करीत असतो. अनेक प्रकारचे यज्ञ मनुष्याला तात्कालिक फल देतात, स्वर्ग प्राप्त करून देतात. पण पुण्य संपले की पुन्हा जन्म! या सर्व यज्ञात ‘ज्ञानयज्ञ’ श्रेष्ठ आहे. कारण त्यामुळे सर्व प्राणीमात्रांत एकच आत्मा आहे हे जाणून मनुष्य सर्वांवर सारखेच प्रेम करतो. सर्व प्राणी त्याला नातेवाईकच वाटतात व सर्व विश्व त्याचे घरच बनते. असा मनुष्य ‘ज्ञानवान’ म्हटला जातो. संतांना ‘वृक्षवल्ली’ सोयरी वनचरे असतात. अशा ज्ञानी माणसांना त्यांच्या हातून काही पाप घडले तरी ते ज्ञानरूपी नौकेतून पापाच्या समुद्रातून तरू जातात. कारण कर्म करताना त्या कर्म करण्याचे अहंकार विरहित व निरपेक्ष ज्ञान त्याने आत्मसात केलेले असते. हा ज्ञानाग्नि सर्व कर्मांचा दोष भस्म करतो. ह्या ज्ञानासारखे दुसरे काही

पवित्र नाही. असे अहंविरहित व अनासक्त कर्म, राग-लोभ दुर्गुणांपासून मुक्त असले की ते ज्ञानयुक्त कर्म होते. हे कर्म संन्यासयुक्त असते. ते परमेश्वरावर श्रद्धा ठेवून केले जाते. म्हणून ज्ञानकर्म संन्यास योग महत्त्वाचा. हाच योग पुढे 'कर्मसंन्यास योग' म्हणून भगवन्त याचे विवेचन करतात. कर्मयोगी व संन्यासी यात फारसा फरक नाही. संन्यासी बाह्यतः संन्यासी वृत्ती आचरतो पण मनाने निस्पृह होत नाही. उलट कर्मयोगी कर्म करतांनाच संन्यस्तवृत्तीने करतो. हा योग साधला की मनातील सर्व शंकाकुशंका या कर्मासंबंधीच्या ज्ञानाने नाहीशा होतात व तो मनुष्य आत्मतृप्त होतो.



वाढदिवसाचं फलित

“...लक्ष्मीपूजनाचे दिवशी आमचे व्यापारी बंधू आपल्या हिशोबाच्या वह्या बंद करतात. मागील वर्षातील व्यवहार बंद करत नवीन वर्षाच्या नव्या वह्या वापरायला सुरुवात करतात. जुन्या वह्या बंद केल्याने गेल्या वर्षभरातले व्यवहार किती फलदायी झाले, नफा-तोटा, शिल्लक माल किती, पुढील वर्षाच्या व्यवहाराची कल्पना डोळ्यासमोर ठेवून तो दिवस आनंदात साजरा करतात. त्या दिवशी आपल्या आनंदात इतर व्यवसायी, अन्य हितचिंतक यांना सम्मिलित करून घेतले जाते. थोडक्यात, मागील वर्षभरातील सर्व व्यवहाराचा आढावा घेऊन पुढील वाटचाल नव्या उमेदीने सुरू करण्याकरता त्या शुभ दिवसाचा उपयोग केला जातो.

वाढदिवसाच्या दिवशीसुद्धा सामुदायिकरित्या सर्व जल्लोष होत असताना ज्याचा वाढदिवस आहे त्याने काही वेळ खास स्वतःकरिता राखून ठेवून जर स्वतःबद्दलच्या काही प्रश्नांचा मागोवा घेतला तर पुढील वर्षाकरिता तो उपयुक्त होणार नाही कां? व्यापार-व्यवहारापेक्षां आपल्या जीवनाचे मोल कमी आहे का? उदा. गेल्या वर्षभरात आपण किती वेळा आजारी पडलो? औषधावर किती खर्च झाला? आपल्या आजारांकरिता घरच्या लोकांचा किती वेळ खर्ची पडला? आपले वजन वाढले कां कमी झाले? आपण स्वतःच्या स्वास्थ्याकरिता किती रजा घेतली? किती प्रवास केला? घरच्या माणसांना किती वेळ, दिवस वेगळे (spare) केले? आपल्या दृष्टीने हा जमा-खर्च जास्त मोलाचा नाही कां? असा हिशेब दर वाढदिवसाला झाला तर पुढील वर्षच नव्हे तर जीवनाची वाटचाल सुखाची, सौख्याची, समाधानाची, आनंदाची आणि आरोग्याची राहणार आहे. तेव्हा वाढदिवस/जन्मदिवस हा 'वार्षिक शरीर व मानसिक स्वास्थ्याचा आढावा' घेण्याकरिता योग्य दिवस मानायला हरकत नसावी. करून बघायला जमेल, नाही कां?”

(श्री. पु. ल. भारद्वाज, संपादक, मासिक 'योगसखा', आरोग्य सेवा समिती, पनवेल यांच्या लेखातून घेतलेला हा संकलित भाग सर्व संबंधितांचे आभार मानून आमच्या वाचकांसाठी येथे देत आहोत.)

सर्वश्री दिनकर गांगल आणि उदय देशपांडे यांचे अभिनंदन!

आपल्या असामान्य कर्तृत्वाने महाराष्ट्राचा अभिमान होऊन राहिलेल्या व्यक्तींचा सिद्धिविनायक गणपती मंदिर न्यासातर्फे महाराष्ट्राच्या सुवर्णमहोत्सवानिमित्त ह्या वर्षापासून श्रीसिद्धिविनायक पुरस्कार देऊन गौरविण्याचे जाहीर झाले होते. त्यानुसार दिवाळीच्या पहिल्याच दिवसाचे औचित्य साधून शनिवार, दि. १७ ऑक्टोबर २००९ रोजी मुंबईच्या रवींद्र नाट्यमंदिरात झालेल्या एका बहारदार कार्यक्रमांमध्ये दिनकर गांगल (वाल्मिकी पुरस्कार), उदय देशपांडे (एकलव्य पुरस्कार), चंदा कोचर (गार्गी पुरस्कार), दिलीप नाचणे (कौटिल्या पुरस्कार) आणि डॉ. संजय ओक (सुश्रूत पुरस्कार) ह्या पाच दिग्गज व्यक्तिमत्त्वांना खास पुरस्कार प्रदान करून मराठी कर्तृत्वाला मानाचा मुजरा करण्यात आला. ह्या पाच पुरस्कार विजेत्यांमधील सर्वश्री दिनकर गांगल आणि उदय देशपांडे हे दोन मान्यवर आपल्या योग विद्या निकेतनच्या कार्याशी प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्षपणे जोडलेले आहेत, म्हणून योग विद्या निकेतनतर्फे त्यांचे खास अभिनंदन!

श्री. दिनकर गांगल (वाल्मिकी पुरस्कार)

श्री. दिनकर गांगल यांची कारकीर्द पत्रकारितेपासून सुरू झाली. १९७४ साली 'ग्रंथाली' ही वाचक चळवळ त्यांनी सुरू केली. उत्तमोत्तम पुस्तके किफायतशीर किंमतीत वाचकांना मिळावीत या प्रेरणेने ही चळवळ सुरू झाली. कित्येक लेखकांना या चळवळीमुळे लिहिण्याची प्रेरणा मिळाली. सन १९७७ मध्ये ब्राह्मण सहाय्यक संघात झालेल्या श्री. निंबाळकर सरांच्या एका कार्यक्रमाच्या निमित्ताने श्री. दिनकर गांगलांची सरांबरोबर भेट झाली. त्या कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे होते प्रसिद्ध हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. दाते आणि अध्यक्ष होते महाराष्ट्राचे तेव्हाचे चीफ जस्टिस माननीय श्री. बी. एन्. देशमुख. त्यांच्या उपस्थितीत निंबाळकर सरांनी योग प्रात्यक्षिकांचा अत्यंत प्रभावी व परिणामकारक कार्यक्रम सादर केला होता. त्यावेळी श्री. दिनकर गांगल हे महाराष्ट्र टाइम्सचे वार्ताहर म्हणून तेथे उपस्थित होते. त्या कार्यक्रमाने प्रभावित होऊन श्री. गांगलांनी निंबाळकर सरांना योगावर एक-दोन लेख लिहून देण्याची विनंती केली. महाराष्ट्र टाइम्समध्ये प्रसिद्ध झालेल्या त्या दोन लेखांना इतका चांगला प्रतिसाद मिळाला की त्यानंतर 'आरोग्यासाठी योग' या सदराखाली अशा एकतीस लेखांची मालिका सरांना लिहावी लागली. त्या लेखमालेवर अनेक मान्यवरांचे उत्तमोत्तम अभिप्राय आले. शेवटी मराठीचे सुप्रसिद्ध लेखक जयवंत दळवी आणि

अनेक वाचक, योगप्रेमी, योग विद्या निकेतन संस्थेचे कार्यकर्ते यांच्या आग्रहपूर्वक केलेल्या सूचनांवरून त्या लेखांचा संग्रह पुस्तक रूपाने प्रसिद्ध करण्याचे निश्चित झाले आणि अशा प्रकारे 'आरोग्यासाठी योग' हे सरांनी लिहिलेले पहिले पुस्तक १९७४ साली पाडव्याच्या सुमुहूर्तावर प्रकाशित झाले. सरांच्या ह्या पुस्तकाला १९७७चे राष्ट्रीय पारितोषिक मिळालेले आहे. त्यानंतर ह्या पुस्तकाची इंग्रजी, गुजराती, हिंदी, कन्नड व तामीळ अशी पाच भाषांतरे प्रसिद्ध झाली. लाखावर विक्रमी खप झालेल्या ह्या भाग्यशाली मराठी पुस्तकाची बावीसावी आवृत्ती नुकतीच ऑगस्ट २००९ मध्ये प्रकाशित झाली आहे.

आज सरांची एकूण बावीस लोकप्रिय पुस्तके योग विद्या निकेतनतर्फे प्रकाशित झाली आहेत. अशा प्रकारे सरांच्या ह्या गौरवशाली पुस्तक संपदेचे प्रथम प्रेरणास्रोत ठरले ते आजचे वाल्मिकी पुरस्कार विजेते श्री. दिनकर गांगल. लेखक घडविणारा वाल्मिकी ह्या शब्दात श्री. गांगलांचा जो गौरव केला जातो तो किती सार्थ आहे ते ह्या एका घटनेमुळेही स्पष्ट होते. 'आरोग्यासाठी योग' ह्या आपल्या पहिल्या पुस्तकाच्या प्रथम आवृत्तीची कुळकथा सांगताना श्री. निंबाळकर सरांनी ह्या पुस्तकासाठी ज्यांनी प्रेरणा दिली त्या श्री. दिनकर गांगलांचा कृतज्ञतापूर्वक उल्लेख केला आहे. म्हणूनच श्री. दिनकर गांगल यांना 'वाल्मिकी पुरस्कार' मिळाल्याचे वाचून सौ. व श्री. निंबाळकर सरांबरोबरच योग विद्या निकेतनच्या अनेक कार्यकर्त्यांनीही आपला आनंद व्यक्त केला. समस्त योविनि परिवारातर्फे श्री. दिनकर गांगल यांचे पुनश्च एकदा अभिनंदन व पुढील कार्यासाठी शुभेच्छा.

श्री. उदय देशपांडे (एकलव्य पुरस्कार)

श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर ह्या सुप्रसिद्ध समाजसेवी संस्थेचे १९८४ पासून मानद कार्यवाह असलेले श्री. उदय विश्वनाथ देशपांडे ह्यांनी मल्लखांब या भारतीय खेळाचा प्रसार व प्रचार करण्यासाठी स्वतःला वाहून घेतले आहे. भारत सरकारच्या कार्यालयामध्ये असिस्टंट कमिशनर ऑफ कस्टम्स अँड सेंट्रल एक्साईज ह्या महत्त्वाच्या हुद्यावर नोकरी करत असतानाही ते आपला सर्व उर्वरित वेळ आपल्या आवडत्या मल्लखांब आदि खेळांच्या प्रसार व प्रचाराला देत असतात हे विशेष. केमिस्ट्री व बॉटनी ह्या विषयांमध्ये मुंबई विद्यापीठातून १९७३ साली बी.एस्सी. ही पदवी मिळविलेले ५६ वर्षांचे श्री. उदय देशपांडे (जन्म तारीख : २० जुलै १९५३. भ्रमणध्वनी : ९८६९११९९१६) ह्यांनी स्वतः जिल्हा, राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर आयोजित योग, मल्लखांब, जिम्नास्टिक, खो-खो, बास्केटबॉल, हॉलीबॉल, कुस्ती अशा विविध खेळांमध्ये आपले प्राविण्य सिद्ध करून अनेक पुरस्कार व मान-सन्मान मिळविले आहेत. त्यांच्या ह्या आवडत्या क्षेत्रांशी संबंधित अशा अनेक सुप्रसिद्ध

संस्थांमध्ये ते निरनिराळ्या मानद पदांवर राहून आपल्या ज्ञानाचा व अनुभवाचा लाभ ते अनेकांना देत असतात. मल्लखांब व इतर खेळांचे एक उत्तम कोच म्हणून त्यांची देश-परदेशात सर्वत्र ख्याती आहे. जिम्नस्टिक्सचे ते आंतरराष्ट्रीय कोच आहेत. नवी दिल्ली येथे झालेल्या १९८२ सालच्या नवव्या एशियन गेम्समध्ये तसेच १९९२च्या ज्युनिअर एशियन जिम्नास्टिक्स चॅम्पियनशीपमध्ये त्यांनी आंतरराष्ट्रीय कोच म्हणून उल्लेखनीय काम केले आहे. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली १९७९ पासून आजपावेतो १३ 'श्री शिवछत्रपती पुरस्कार विजेते' आणि मल्लखांब, योग व जिम्नास्टिक या क्षेत्रामध्ये जवळपास १०० 'नॅशनल चॅम्पियन्स' त्यांनी तयार केले आहेत. श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, शिवाजी पार्क, मुंबई येथे गेल्या ३० वर्षांत ७० पेक्षा जास्त यशस्वी कॅम्पसचे आयोजन करून जवळपास ४०,००० मुला-मुलींना मल्लखांब आदींचे शास्त्रशुद्ध व योजनाबद्ध शिक्षण त्यांनी दिले आहे. ह्या शिवाय भारतात व परदेशात अनेक ठिकाणी त्यांनी अनेक कोचिंग कॅम्पस घेऊन अनेकांना मल्लखांब आदींचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण देऊन ह्या खेळांना देशात व परदेशातही अमाप प्रसिद्धी व प्रतिष्ठा मिळवून दिली आहे. आपल्या अत्यंत व्यस्त दिनक्रमातूनही वेळ काढून ते आदिवासी, वनवासी, शारीरिक-मानसिकरित्या अपंग असलेले तसेच मुके-बहिरे आणि अंध मुलांनाही ते मल्लखांब शिकवण्यामध्ये विशेष लक्ष घालतात. त्यांच्या ह्या उल्लेखनीय कार्याची नोंद घेऊन महाराष्ट्र राज्य सरकारने त्यांना वर्ष १९८२-८३ चा 'श्री शिवछत्रपती पुरस्कार' मे १९८४ मध्ये तर २००३-०४ सालचा अत्यंत प्रतिष्ठेचा 'दादोजी कोंडदेव पुरस्कार' फेब्रुवारी २००५ मध्ये प्रदान करून त्यांचा यथोचित गौरव केला आहे. त्यानंतर अनेक संस्थांकडून त्यांना अनेकानेक पुरस्कार मिळाले आहेत.

नुकताच सिद्धिविनायक गणपती मंदिर न्यासातर्फे दिलेला 'श्री सिद्धिविनायक एकलव्य पुरस्कार-२००९' हा त्यांना मिळालेला २१ वा पुरस्कार आहे. ह्या पुरस्कारामुळे श्री. उदय देशपांडे ज्या समर्थ व्यायाम मंदिराचे कार्यवाह म्हणून यशस्वीपणे धूरा सांभाळत आले आहेत त्या संस्थेतील सर्वांनीच कौतुकमिश्रित आनंद व्यक्त केला असेल. श्री. उदय देशपांडे यांनी योग विद्या निकेतनच्या पहिल्या योगशिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासक्रमामध्ये (YTTC) भाग घेऊन योगशिक्षण घेतले आहे. तसेच योग विद्या निकेतनचे मुंबईतील कार्यालय गेल्या अनेक वर्षांपासून श्री समर्थ व्यायाम मंदिरच्या दादर येथील वास्तूत आहे. अशा प्रकारे योग विद्या निकेतनचे श्री समर्थ व्यायाम मंदिर आणि श्री. उदय देशपांडे यांच्याबरोबर फार जुने मैत्रीचे संबंध आहेत. त्यामुळे श्री. उदय देशपांडे यांना नुकत्याच मिळालेल्या पुरस्काराची बातमी वाचून योविनितील अनेकांनी आपला आनंद व्यक्त केला आहे. समस्त योविनि परिवारातर्फे श्री. उदय देशपांडे यांचे पुनश्च एकदा अभिनंदन व पुढील कार्यासाठी शुभच्छा!

- कार्यकारी संपादक



Yoga Therapy Consultation : A Case Study



Vijay Save

(Tel. : 27667435)



A gentleman aged 61 years was referred by gastroenterologist for chronic 'Irritable Bowel Syndrome'. He was advised by the doctor that Yoga probably would help him. He gave me history that he is having the problem of "disturbed" stomach for the last 25 years. At least once in two to three months, he gets the episode of loose motions and sometimes he suffers from constipation also. His all the investigations were normal. Irritable Bowel Syndrome (IBS) is usually the result of anxiety, tension or stressful life. I, therefore, asked him whether his life is very stressful or he has any type of tension? He said that he do not have any tension except his IBS. "But for this problem, he is a very happy person", he said. Happily married, he has one son and daughter. Son is working abroad and daughter is married. He was working in a good company and has taken voluntary retirement some five years back. Financially he is sound and well-settled. He has a good house in Vashi and do not have any worry as such. After enquiring about his diet, he said that he is a vegetarian and do not take any non-veg item, not even an egg. His normal diet is rice, chapattis or idali-sambar, dal and some vegetable salads. He said that his trouble started when he came to Mumbai some 30 years back when he was staying in hostel and eating outside. Once in two to three months, he used to get loose motions but with treatment, he

used to get relief. Therefore, he never bothered too much about it. Later on, however, he had consulted many doctors and was also thoroughly investigated. All the reports were normal. Now, he was taking treatment from a gastroenterologist from Vashi who advised him to do Yogabhyas along with his treatment.

I would like the readers of Yoga Varta to send their views on the above case and if possible, suggest the Yogic, Natural Living and Naturopathy programme for this patient. We will discuss this case again in the next month's issue of Yoga Varta where I will disclose my views and the recommended treatment alongwith the views received from our readers.



राष्ट्रीय पारितोषिक मिळालेले व लाखावर विक्रमी खप झालेले
अत्यंत लोकप्रिय पुस्तक

आरोग्यासाठी योग

लेखक : पद्मश्री योगाचार्य सदाशिव प्र. निंबाळकर

बावीसावी सुधारीत आवृत्ती प्रकाशित । मूल्य : रु. १५०/-

खास सवलतीचे मूल्य : रु. १२०/-

(दादर, मुंबई व वाशी, नवी मुंबई येथील योग विद्या निकेतनच्या कार्यालयांमध्ये
हे पुस्तक सवलतीच्या दरात उपलब्ध आहे.)

कै. जानकीबाई व नरसिंह गणेश लेले आणि

कै. अनंत महादेव बापट यांच्या स्मरणार्थ

- सौ. शैलजा बापट, कोल्हापूर

Effect of Yoga Therapy, Naturopathy on Weight and Fat Fold Thickness in OBESE PEOPLE

Shaikh M. Sabir, Vijay B. Save, Dr. Anuprita Thakur
Yoga Vidya Niketan, Navi Mumbai



Shaikh M. Sabir

Introduction

Obesity is defined as an excessive accumulation of body fat through an increase in size and number of fat cells. Obese individuals have more body fat and higher levels of cholesterol and triglycerides. The higher the body weight, greater is the risk of not only heart disease, diabetes and hypertension but

also other diseases like gall stones, osteo-arthritis etc. For every extra one kilogram of fat, one tends to produce 20mg more of cholesterol per day. Higher abdominal fat is known to be a greater risk factor than accumulation of body fat around the hips. The former type is often associated with hypertension, hyper triglyceremia and diabetes.

The most successful strategies for weight loss include calorie reduction, increased physical activity and behavioral Therapy. Since there is no strict definition of an ideal body weight, we usually take height-weight ratio and compare with standards based on population surveys. The most commonly used ratio is the Quitlets Index or BMI i.e. Body Mass Index. According to such ratio, BMI of above 25 indicates overweight and above 30 indicates obesity. The tendency for obesity seems to be inheritance and overeating is clearly the main cause with low physical activity as a contributing factor.

Treatment of Obesity aims at reducing the weight by different methods like low calorie diet, physical exercise and Yoga. Exercise modalities consist of cycling, aerobics, calisthenics, isometrics and resistive weight training. An influence of diet restriction alone had reported a reduction in body weight similar to a group which practised exercise with low calorie diet, similarly the influence of exercise in obese women has been reported to be less effective when compared with exercise and diet restriction.

Hathapradipika by Swatmaram Suri and Hatharatnavali by Srinivas Bhatta Mahayogindra had recommended Shatkriyas for obese persons, those having an excess of fat or phlegm must practice the six purification processes prior to practice (i.e. before attempting Pranayama). Those in whom the three humors (Doshas) are in a state of equilibrium need not practise them.

“medha sleshmadhika purvani satkarmani samacaret anyastu nacarettani dosanam samabhavatah”

After removing the impurities, such as fat and phlegm, through the practice of six purificatory processes, one should undertake the practice of Pranayama, which is easily accomplished.

*“satkarma nirgata sthauilya kafadosha maladhikah
Pranayamam tatah kuryadanayasena siddhyati”* HP-II.37

In normal healthy subjects, it was found that there was a decrease in weight and increase in LBM after Yoga training (Madhavi et al, 1985). The influences of Yogic practices have been reported to be beneficial in weight reduction in obese people (Gharote, 1997). Similarly, Yogic practices along with diet restriction showed an increase in LBM and decrease in total body weight (Bera, Rajapurkar & Ganguly, 1990; Khare & Kawathekar, 2002)

These studies revealed that Yoga in combination with diet is beneficial for reducing obesity. Encouraged by the above studies the present study was carried out with addition of Naturopathy treatments and on similar guidelines; it will emphasize on a holistic approach of Yoga therapy, exercises, Naturopathy, and Diet restrictions.

Methodology of Workshop

The subjects were selected among the enrolled mass for obesity workshop from students, housewives, working men and women. Their age groups ranged between 19 and 65 years. The subjects were assessed for any contraindications before enlisting them for the workshop. The following parameters height, weight and fat fold thickness was measured and % fat, LBM, fat mass and BMI were derived based on them. Other medical Parameters like BP; Fasting and Post parandial blood sugar; T3, T4, TSH; Triglycerides; uric acid were also assessed.

All these parameters were recorded before, after 30, 60 and 90 days of workshop. Height was measured to the nearest 0.5 cm, body weight was measured by using weighing machine (Libra, India) with minimal clothing nearest to 0.2 kg., and fat fold thickness was measured at 3 sites (i.e. Triceps, abdomen and thigh) to the nearest 0.5mm using skin fold calipers (Boschers, US), fat mass was derived using age and sex matched equations of Durnin and Womersaly (1974). Lean body mass was derived subsequently from body weight and fat mass.

The Program took place under the guidance of Guruji Nimbalkar and other Senior Teachers of Yoga Vidya Niketan, and the vigilance of Doctor, Dietician, Physiotherapist, Yoga therapist and Naturopaths with proper consultation and counseling. Diet consultation and tailor-made diet chart for every subject was prepared.

The subjects were initially taught Loosening exercises (Sandhi chalana kriyas) along with Suryanamaskar for the first two weeks, then the training for Yogic Practices comprising of asanas, pranayamas, bandhas, mudras, shuddhi kriyas was given for next four weeks along with lectures on various aspects of obesity. Naturopathy treatments like enema, mud pack, hip bath, massage, steam bath were given once every week. The importance of natural living and lifestyle changes were emphasized, diary of every activity

was maintained by the subjects along with diet control. The next six weeks were complete thorough practice sessions comprising of all those which was taught. Endurance games like Kho-Kho on alternate Sundays along with lectures and kriyas sessions were also held. These practices were taught by experienced teachers in 2 batches on every alternate day in the morning and evening, 7.00 to 8.30. The subjects continued these practices for three months under the supervision of experienced yoga therapists.

Data analysis was made using students' paired't' test between the basal value and the values obtained after 30 days, 60 days and 90 days respectively for physical parameters. Data analysis was also made for medical parameters between the basal value and value obtained after 90 days.



Team of 'Obesity Workshop' along with Mrs. & Mr. Nimbalkar sir

Results

There was a significant reduction in body weight and fat fold thickness (at three sites) at the end of 30, 60 and 90 days respectively. A significant change was also observed in LBM in obese individuals at the end of the study.

Table – 1. Changes in terms of mean and SD

		Pre	At 30 days	At 60 days	At 90 days
For Weight	Mean	76.41	75.51	74.41	72.76
	Standard deviation	11.37	11.27	11.01	10.93
	Sample Size	30	30	30	30
Result : P value < 0.0001, extremely significant, 95% confidence interval, t value 5.144					
For BMI	Mean	31.22	30.44	30.40	29.73
	Standard deviation	4.96	4.87	4.78	4.79
	Sample Size	30	30	30	30
Result : P value 0.3168, not significant, t value 1.021					
For % fat	Mean	37.38	35.21	34.21	32.76
	Standard deviation	7.35	6.70	6.20	6.21
	Sample Size	30	30	30	30
Result : P value <0.0001 extremely significant, t value 7.125					
For fat mass	Mean	29.22	26.81	25.94	24.35
	Standard deviation	9.24	8.32	7.69	7.58
	Sample Size	30	30	30	30
Result : P value is < 0.0001 extremely significant, t = 7.901					
For Lean Body Mass	Mean	47.20	47.71	48.47	48.42
	Standard deviation	4.38	4.38	5.19	4.93
	Sample Size	30	30	30	30
Result : P value 0.0181 is significant, t value 2.505					
For Triceps	Mean	31.05	28.33		
	Standard deviation	4.425	4.12		
	Sample Size	18	18		
Result : P value < 0.0001,extremely significant, 95% confidence interval, t value 5.144					
For Abdomen	Mean	31.88	28.16		
	Standard deviation	7.82	6.582		
	Sample Size	18	18		
Result : P value < 0.0001,extremely significant, 95% confidence interval, t value 5.060					
For Thigh	Mean	40.44	38.277		
	Standard deviation	10.44	9.676		
	Sample Size	18	18		
Result : P value =0.0079, very significant, 95% confidence interval, t value 3.010					

For Medical Parameters

		Pre	Post
For Fasting Sugar	Mean	95.79	111.07
	Standard deviation	24.44	85.35
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.3168 not significant, t = 1.021			
For post parandial	Mean	112.50	127.30
	Standard deviation	37.58	99.10
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.2578 not significant, t = 1.157			
For Cholesterol	Mean	177.36	174.78
	Standard deviation	28.56	32.04
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.4915 not significant, t value 0.6978			
For LDL	Mean	111.11	111.52
	Standard deviation	22.94	27.39
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.9872 not significant, t value 0.1617			
For HDL	Mean	41.39	43.30
	Standard deviation	5.31	4.77*
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.0058 very significant, t value 3.004			
For Triglyceride	Mean	118.71	116.26
	Standard deviation	51.07	50.45
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.4712 not significant, t value 0.7312			
For T3	Mean	124.19	114.53
	Standard deviation	22.26	22.08
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.0009 extremely significant, t value 3.579			
For T4	Mean	9.07	8.34
	Standard deviation	1.51	1.35
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.0051 very significant, t value 3.058			

		Pre	Post
For TSH	Mean	3.76	3.31
	Standard deviation	2.07	1.72
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.0735 not significant, t value 1.865			
		Pre	Post
For Uric acid	Mean	4.64	4.31
	Standard deviation	0.89	0.94
	Sample Size	30	28
Result : P value 0.0495 significant, t value 2.061			

Discussion

The major objective in the treatment of obesity is the reduction of body fat while retaining the lean body mass. Many studies have been conducted to monitor the effects of diet and exercise on obesity. It was found that an increased physical activity with moderate diet control is a feasible approach for weight reduction. A combination of regular dynamic exercise and calorie restricted diet worked together for greater weight loss. The influence of diet restriction alone has been reported with a reduction in body weight similar to the group that practised exercise only with low calorie diet. The influence of endurance exercise in obese women has been reported to be less effective when compared to exercises with diet restriction.

The guidelines issued by NHLBI, USA, proposed strategies for weight loss include calorie reduction, increased physical exercise designed to improve eating and physical activity habits (NHLBI,1998). Apart from this the other recommendations include, engagement of patients in moderate physical activity progressing to 30 minutes preferably on all days of the week. The initial goal of treatment should be to reduce body weight by about 10% from baseline; an amount that effectively reduces obesity related risk factors. A reasonable time line for 10% reduction in the body weight is 6 months of treatment, with a weight loss of 1-2 pounds per week. Weight maintenance should be a priority after the first 6 months of weight loss therapy.

A few studies were conducted to see the effect of yoga on body weight and body composition in normal and obese people. Madhavi et al., (1985) found that there was a significant reduction in body weight and fat fold thickness and an increase in lean body mass in normal healthy female practitioners. They in fact practised yogasanas and pranayamas for three months. In this study there was no diet restriction. Gharote et al., (1997) found that with yoga intervention there was decrease in fat fold thickness in obese people and similar result was evident in the case of school children (Bera, Rajapurkar, & Ganguly, 1990) . Khare and Kawathekar (2002), found that with yoga and controlled diet there was a significant reduction in fat fold thickness and increase in lean body mass.

The present study carried out for a period of 3months seems to be justified. Moreover, selection of women subjects and training intervention viz., yogasanas, pranayamas, exercise like suryanamaskar and sandhi chalan kriyas alongwith Naturopathy treatment and diet regimen for this experiment are found logical. It was found that there was a significant reduction in body weight and fat fold thickness at the 3 sites in the body at the end of 30 days as well as 90 days. There was also a significant increase in the lean body mass during the study period.

It was found that the response to the practice was more marked in subjects with BMI more than 30. This deference may be attributed to the origin of obesity, as it was noted that the subjects having BMI less than 30 were overweight since childhood and accumulation of fat was over a period of several years, while subjects having BMI more than 30 had developed obesity over a short period of time. Hence, this type of training was responded very well in subjects having BMI more than 30.

Significant change was observed with positive increase in HDL and decrease in Cholesterol level, T3 and T4 giving extremely significant values, justifying the impact of practices on the thyroid

functioning. But there was no significant change observed in blood sugar levels, LDL and triglycerides.

Stress also plays an important role in aggravation of obesity adversely; therefore controlling stress helps in the treatment of obesity. This can be done especially with the help of pranayama and meditation. The role of satsang, sharing of thoughts, sharing of happiness and even problems, brings people closer and relieve them of worries and tensions. It was one of the best experience in the present study.

The overall results therefore help to conclude that –

- ❑ Reduction in body weight and fat mass was extremely significant.
- ❑ Increase in HDL and reduction in Cholesterol was also significant.
- ❑ Harmony in hormonal secretion of Thyroids is achieved.
- ❑ The practice of loosening exercises, Suryanamaskar, yoga and Naturopathy for 3 months is justified in obesity.
- ❑ Diet restriction along with exercise and yoga is always helpful; however, this study indicates that the supplementary help of naturopathy is helpful in reducing obesity.
- ❑ Stress was reduced.

Thus inclusion of Naturopathy, Suryanamaskar with yoga, as selected in this study, can be recommended in the process of treating obesity.

References :

Venkat Reddy, M., Madhavi, Sunita., Raju, P.S., Prasad, K.V.V, Annapurna, N., Vijayalakshmi, P., (2003) Effects of yoga on weight and fat fold thickness in obese women. *Yoga-Mimamsa*, 35, 54-63.

Gharote, M.L. (1997). An evaluation of the effects of yogic treatment on obesity – A report . *Yoga Mimamsa* ,29, 13-37.

Khare, E.D., and Kawathekar, *Yoga-Mimamsa*, 34, 123-128.

Bera, T.K., Rajapurkar, M.V., & Ganguly, S.K.(1990). Effect of yoga training on body density in school going boys. NIS Scientific Journal, 13, 2, 23-35.
Bera, T.K. (2002). Randomized comparative trial to determine efficacy of yoga therapy in the patients of obesity as compared to the conventional treatment. Project report submitted to CCRYN, Government of India, NewDelhi.

Team of Teaching Staff :

Organizer : Shri Shaikh M. Sabir

Coordinators : Shri V. A. Chitnis, Shri Vijay Save, Smt. Jayashree Chitnis

In-Charge : Morning Batch: Smt. Vandana Jaiswal. Evening Batch: Smt. Sujata Vairat

Naturopathy In-charge : Smt. Ila Trivedy

Teachers : Guruji S. P. Nimbalkar, Smt. Sanjivani Sarwate, Smt. Seema Jhavar, Smt. Neha Kerure, Smt. Veena Bhatt, Smt. Baljit Kaur, Miss. Shrilaja Palur, Shri Pradip Gholkar, Shri Mhatre, Smt. Indumati Das.

Physiotherapist and Statistician : Dr. Anuprita Thakur

Doctor : Dr. V. C. Deshmukh

Dietician : Dr. Varsha Gore



समग्रस्वास्थ्यस्वानंदप्राप्त्यर्थम् यथाशक्ति सादरं निरंतरम्।
शरीरान्तःकरणचैतन्ययुक्तम् योगाभ्यासं समाचरेत्॥

(For obtaining total health and blissful spiritual experience,
one should practise properly the Yogabhyas involving body,
mind and living force, as per one's capacity,
with utmost respect and regularity.)



पद्मश्री योगाचार्य सदाशिव निंबालकर
संस्थापक-संचालक, योग विद्या निकेतन, मुंबई

Yesterday & Tomorrow

काल आणि उद्या

- दामले योग केंद्रात नवरात्रौत्सव (सौ. सुषमा कोर्डे व सौ. विनोद कुलकर्णी, दामले योग केंद्र - माटुंगा, महिला शाखा - दुपार ३ ते ५)

आमच्या दामले योग केंद्रामध्ये नवरात्रात एक दिवस नवरात्रोत्सवाचा कार्यक्रम दरवर्षी दुपारी क्लासच्या वेळातच साजरा केला जातो. ह्यावर्षी २५ सप्टेंबर २००९ रोजी हा कार्यक्रम झाला. आमच्या मॅडम सौ. मीनाताई पै ह्यांच्या प्रेरणेने या वर्षी दांडिया बरोबर भोंडलाही करण्याचे आम्ही ठरविले होते. त्यामुळे सर्वांनाच ह्या कार्यक्रमाचे खूप आकर्षण आणि कुतूहल होते. त्यामुळे दुपारी ठीक २॥ वाजता आम्ही सर्व योगसाधिका दामले योग केंद्रात जमलो. तिथे मधोमध सजविलेला हत्ती व देवीची मूर्ती स्थापली होती. योग विद्या निकेतनच्या नेहमीच्या प्रार्थनेने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. बऱ्याच साधिकांना भोंडला हा प्रकार माहित नसल्यामुळे प्रथम आम्ही त्याची माहिती सांगितली. नंतर सर्वजणींनी हत्तीभोवती फेर धरून गाणी म्हटली. ह्या भोंडल्याच्या गाण्यांनी सर्वांना आपल्या बालपणात, माहेरी अलगद नेऊन सोडले. खिरापत ओळखतांना तर खूपच मजा आली. नंतर सी.डी. प्लेअरवर गरबा दांडियाची गाणी लावून, त्या तालावर दांडिया खेळतांना सगळ्या रंगून गेल्या. नेहमीप्रमाणे आमच्या सगळ्या शिक्षिकाही ह्या कार्यक्रमात उत्साहाने सहभागी झाल्या होत्या. त्यामुळे आम्हा सर्वांना खूपच प्रोत्साहन मिळाले.

दिनांक २४ सप्टेंबरला म्हणजे आदल्या दिवशी नवरात्री निमित्त योगवर्गाचा एक खास कार्यक्रम आयोजित केला होता. तो म्हणजे - शीर्षासन, धनुरासन व परिवर्तित चक्रासन ही आसने उत्तम रीतीने करणाऱ्या तीन साधिकांची निवड. परिवर्तित चक्रासनामध्ये आनंदी मोपनार, धनुरासनामध्ये माधुरी दुभाष तर शीर्षासनामध्ये प्राजक्ता मडकईकर यांनी बक्षिसे पटकावली. गरबा-दांडियाच्या कार्यक्रमाच्या वेळी ह्या विजेतिंना समारंभपूर्वक बक्षिसे देण्यात आली.

सर्वांनी दिलेल्या वर्गणीतून आणि देणग्यांतून अल्पोपहाराचा कार्यक्रमही झाला. शेवटी या कार्यक्रमात उत्साहाने सहभाग घेतल्याबद्दल व उत्तम सहकार्य दिल्याबद्दल सर्वांचे आभार मानून या रंगलेल्या कार्यक्रमाची सांगता झाली. दामले योग केंद्रात नियमितपणे योगाभ्यास केल्यामुळे प्राप्त झालेल्या शारीरिक-मानसिक सुस्वास्थ्यामुळेच

आम्ही योगसाधिका ह्या दांडिया-भोंडल्याच्या कार्यक्रमातसुद्धा तितक्याच आत्मविश्वासाने व कौशल्याने भाग घेऊन त्या कार्यक्रमांचा मनमुराद आनंद लुटू शकलो. ह्या कार्यक्रमांच्या निमित्ताने 'योगः कर्मसु कौशलम्।' ह्या उक्तीचा प्रत्यक्ष अनुभव आम्हा साऱ्या साधिकांना मिळाला हे विशेष!

□ Lectures on Disorders of Endocrine System by Dr. Arun Bal and Mr. Sabir Shaikh (Gayathri Vishwanath)

Dr. Arun Bal, very knowledgeable and experienced Endocrinologist specialized in Diabetic Foot Care has done many programs on radio, TV and delivered lectures on Medical Aspects of Endocrine System especially on Diabetes. Delivering a key-note lecture at Damle Yoga Kendra, Matunga on Sunday, the 11th Oct. 2009 in the combined session of total 90 students of Vashi and Dadar centres of YVN's 10th Diploma Course in Yoga Therapy, Natural Living and Naturopathy, Dr. Bal very lucidly explained how Diabetes and some of the other common endocrine problems occur. Most of them, he said, are not completely curable and they may remain throughout the life span of the patients. Hence, he said, one needs to help the patient to continue to lead a normal life by adopting a long-term treatment i.e. by way of medications. He explained how Yoga can be a supplementary and complementary advantage to the patients suffering from Endocrine System related disorders.

Endocrinology being a very vast topic, Dr. Bal mainly focused his lecture on Thyroid gland and Diabetic problems. He explained in detail the importance of Pituitary gland, how it controls almost all other glands and how malfunctioning of these glands creates problems.

He also mentioned that if the problems are detected well in time, the treatments become much simpler and easier. Each and every participant enjoyed the lecture which was followed by a Question and Answer session.

After this lecture, we had a snack-break of 30 minutes followed by a lecture on Yoga Therapy, Naturopathy and Natural Living related to

common diseases, disorders, and troubles of Endocrine System by young and energetic personality viz. Mr Sabir Shaikh.

Mr Shaikh, YVN's enthusiastic Yoga Teacher took over the entire session by giving theoretical as well as practical solutions for the common disorders of the Endocrine System. What is Endocrine System and what are endocrine glands, their control mechanism, hormones and functions, hormonal disorders and so on were well explained by way of a power point presentation. Application of Yogic Therapy/ Naturopathy/ Natural living on Diabetic, Obesity, Thyroid problems, Emotional and Stress-related problems were explained as well as demonstration of the asanas and other yogic practices were well presented by the group of students of Yogic Therapy Course attached to this system viz. Ms. Paarmi Vora, Ms. Gayathri Vishwanath, Ms. Atmaja, Ms. Aditi Velani, Ms. Safaa, Ms. Nehal Jakharia, Ms. Renu and Mr. V. Lohar. The topic was nicely covered in the given time and the whole class appreciated Mr. Sabir Shaikh for his excellent lecture presentation. The session ended as usual with one Omkar.

❑ **A day in Yoga Bhavan for Naturopathy Applications**
(Umesh Lalit, Mobile : 09323448797)

A warm kadhaa welcome led us to yet another warm welcome by Shri Nimbalkar guruji and Smt. Nimbalkar's blessing welcome. After the briefing by Shri Shreedhar Parab sir, the first session of Chlorophyll bath....started.

Shri Vijay Save sir elaborated the benefits, practical aspects of Chlorophyll Bath with demonstration. All the faculty members were enthusiastically guiding us. On the terrace of Yoga Bhavan, we all spread our 'beds' and wrapped our colleagues and in turn, they wrapped us in green banana leaves. After the Chlorophyll Bath, we had a sumptuous naturo-breakfast.

Afterwards various naturopathy applications were nicely demonstrated with very good explanations on the benefits, practical aspects of each and every treatment by Smt. Urmil Tayal madam.

Various Local Wet-Packs i.e. Lapets - head, throat, torso, knee, and full body were explained and demonstrated, which was a great experience to us all. These were followed by Local Mud Pack applications - head, abdominal. This demonstration was followed by the Hot Foot Bath session. After the explanatory session, we all indulged happily in Mud Packs, Hot Foot Bath and Lapets.

All these naturo-treatments gave many instant effects like a few had glowing forehead, good sweating caused overall freshness and most of all, everyone's belly was fired up. Of course, next therapy was 'Udarabharanam'. We all enjoyed yet again good food afternoon. But the topping was yet to come!

The session after lunch as usual has a difficult task of grabbing attention of brains that are surrendered to the midsection - stomach! Shri Durgadas Sawant, the confident Naturopath and Yoga Therapist had all of us by our neck and kept us that way throughout the session till 4.30pm! It was magic happening in front of us. The person is telling you what you should not eat in order to remain fit. While doing so, he is destroying all your cherished, guarded eating habits to dust and still instead of getting irritated, you are enjoying it! Getting committed to it that at least we'll eat fruit on empty stomach instead of full belly! That we'll try and not mix carbs. with protein – the so called “square meal” - to facilitate digestion of both!

This is learning!

His session covered varied aspects of diet like –

1) **Benefits of Fibers** : Water holding - reducing re-absorption - activate rectal and anal sphincter muscle - easy stool passing - satiety value. Absorption of cholesterol molecules leading to elimination of them. Reticular nature reducing glucose secretion into blood thereby reducing load on insulin requirement.

2) **Benefits of Anti-oxidants** : Reducing agents for free radicals generated as by-products of metabolism.

3) **Importance of Process and Combination** (Samskaar and Suyog/Kuyog) of food :

- Not to mix Carbohydrates and Proteins as they are digested in different parts of alimentary canal and require different time.
- Fruits are best on empty stomach as they are alkaligenic and not on full belly (when adequate amounts of acids are necessary to digest whatever is eaten).
- Lemon though acidic in nature is actually alkaligenic, so should be taken empty stomach early morning but not to be mixed with carbs.
- Tomato, if cooked is acidic/ acidigenic.

4) **Vital Food** : Sprouted cereals are the best source of all nutrients that are easy to digest and absorb.

5) **Daily Food Should Include** : Tubers, fruits, fresh vegetables, nuts and grains such as Nachani, Bajari. Wheat to be avoided as far as possible. Crystalline – good; Amorphous sticky - avoid.

6) **Ahaar, Vihaar, Nidra** : Have in appropriate proportion and at appropriate times e.g. morning time is excretion time for body and mind. Afternoon time is for replenishment. Evening time is resting time.

Thanks a lot to the Organisers of Yoga Therapy, Natural Living and Naturopathy Diploma Course for giving us such a beautifully planned educative day!



कै. अमृत तुलसियानी यांच्या स्मरणार्थ

- श्री. विनोद जोशी

Simple Beneficial Naturopathy Practices



Vijay Save

CHLOROPHYLL BATH

Chlorophyll Bath is an excellent naturopathy practice for removing toxins from the body and improving the health and glow of the skin.

Procedure :

This procedure is conducted under the hot sun. A blanket is spread first. Over the blanket, a cotton bed sheet is spread. Banana leaves are spread over this. Then a person lies over it. But before that, he is given a glass of water to drink. Entire body is then wrapped with banana leaves. The body is then covered with bed sheet and blanket, pinning them well with safety pins. The face is also covered



with piece of banana leaves. On the top of scalp, a wet napkin is kept. After 20-30 minutes when profuse sweating occurs, the treatment may be terminated. The sweat is to be wiped with towel before taking a normal tap water cool bath. During the treatment, one should check the patient's response. If the patient is feeling uncomfortable or exhausted, treatment should be terminated. Water can be given for drinking during the treatment, whenever required.

Duration of Treatment : Till sweating occurs i.e. 20 to 30 minutes depending upon the patient and environment.

Contra-indications : Very weak person, hypertensive, sever diabetes. Also to be avoided during pregnancy.

Benefits : Removes toxin from the body. This is specially recommended for chronic skin disorders such as Leucoderma, Chronic Eczema etc.

HOT FOOT BATH

Hot foot bath gives relaxation to the entire body if one is tired. It is also helpful in eliminating toxins from the body. It is an effective means of reducing congestion of blood or water especially in the upper parts of the body.

Procedure :

Before the start of the treatment, drink a glass of lukewarm water, sit on a chair and lower your feet in a bucket full of hot water. The level of the water should ideally come up to the knees. The temperature of the water should not be too much above the body temperature. As the water gets cold after some time, go on adding more hot water. However, take care to ensure that the hot water added later on does not scald the feet.

Cover yourself with a blanket. Wrap the blanket well around your body. Even the bucket should also be covered. The head need to be covered with a towel/napkin wetted with cool tap water. As the coolness of the towel gets evaporated after some time, dip it in cold water, wring it lightly and again cover your head with it.



In 15 to 20 minutes, you will start perspiring. When a fair amount of perspiration is formed, the hot foot bath can be terminated. Then wash your feet with cold water and wipe them with a towel. An ordinary tap

water bath can be taken after the hot foot bath. Wipe your body with a wet towel and dress yourself.

Contra-indications : Very weak persons, pregnant women and patients with abnormally high or low blood pressure, should avoid taking hot foot bath. Any condition where circulation in the feet and legs is poor, such as severe vascular disease of the feet and legs, or a loss of sensation in the feet or legs and diabetes which is insulin dependent also, should better avoid hot foot bath.

Benefits :

Causes both local and reflex increase in blood flow through the feet and entire skin surface, relieving congestion in internal organs and brain. Result in elevation of body temperature and a general warming of the body. Relaxation of tensed muscles and increased white blood cell activity. It is useful in conditions like cold feet, cold (both, threatened and developed), chest congestion, flu, cough, pelvic inflammatory disease. Beneficial in headache, pelvic congestion (cramps), hemorrhoids, prostate problems, pain anywhere in the body from tooth-ache to back-ache, local inflammation of the feet. Stimulates local defence against infection.

LOCAL MUD PACK

The use of mud packs has been found highly beneficial and effective in the treatment of chronic inflammation. It absorbs toxins and has got refreshing cooling effect. Also reduces swelling.

Procedure :

A mud pack is prepared with clay obtained from about ten cms. below the surface of the earth, after ensuring that it does not contain any impurities such as compost or pebbles. The clay is then made into a



smooth paste using warm water. This is allowed to cool and then spread on a strip of cloth, or a plastic sheet the size of which may vary according to the requirements. The dimensions of the pack meant for application on the abdomen are generally 20 cm. x 10 cm. x 2.5 cm. for adults. The mud pack is kept over the required part of the body for about 30 minutes. After the treatment, wipe clean the area with a piece of cloth and then bring the said part to normal temperature by a dry rubbing with the palms. The mud used for one patient should normally be discarded and not to be used for another patient.

Contra-indications : No specific contra-indication except in case of allergic reaction, the treatment should better be avoided.

Benefits :

Abdominal Mud Pack is useful for indigestion affecting the stomach and bowels. It is most effective in decreasing the external heat and breaking up the morbid matter. It also aids in the inactivity of labour pains and for this purpose, the pack may be renewed every hour or two. Mud packs have been found to be a valuable treatment in respect of diseases relating to general weakness or nervous disorders. It can also bring down fever and is beneficial in the treatment of scarlet fever, measles and influenza. The mud pack is prescribed for swellings, eye and ear troubles, gout, rheumatism, stomach troubles, kidney and liver malfunctions, diphtheria, neuralgia, sexual disorders, headache, toothache and general aches and pains.

LOCAL WET-PACK (LAPET)

This efficient means of obtaining the good effects of cold-water applications is popularly known as "Lapet" as it consists of wrapping the concerned body part in a linen sheet wrung out in cold water.

Procedure :

A cotton sheet of the suitable size should be dipped in water and thoroughly wrung out before wrapping it around the required part of



the body where the treatment is to be applied, e.g. chest, abdomen, knee etc. A woolen sheet of the same size should thereafter be wrapped over the cotton sheet (pack) and is pinned properly or tied with the knot. The said

application is required to be kept there for about 25 to 30 minutes. Cloth used for the wet pack must be thoroughly washed and dried before using it again.

Contra-indications : No specific contra-indication.

Benefits :

Beneficial for localized pain such as knee, wrist, ankle, chest, etc. Removes inflammation and swelling at local area.



'YOGA VARTA' MEMBERSHIP

Enroll your relatives and friends for the membership of 'Yoga Varta', the monthly news bulletin of Yoga Vidya Niketan.

Membership Fees : Rs. 500/- (for five years)

Membership forms available in YVN's offices at Dadar and Vashi.