



ज्ञापक: सखवान रोगी
www.arthritis india.com

संधिवातासाठी योगोपचार



पद्मम्
लङ्घयते गिरिम्।
www.kyafoundation.org

योगविद्या हे भारतवर्षाने जगाला दिलेले वरदानच. मोहोजोदडोच्या उत्खननात योगासनांची शिल्पे आढळली. पतंजलीचे योगसूत्र सुमारे ३००० वर्षांपूर्वी लिहिले आहे. योग म्हणजे संयोग, मीलन, समत्व. शरीर आणि मनाचे समत्व साधणे हे योगाचे मुख्य उद्दिष्ट. मनाच्या चंचलपणावर नियंत्रण आणून परिस्थितीनुसार समबुद्धीने आचरण करण्यास शिकवणारी योग ही एक जीवनशैली आहे. शरीर तसेच मन या दोहोंवर परिणाम साधणारा म्हणून योगास Mind-Body Medicine (मन आणि शरीराची चिकित्सा) या सदरात अंतर्भूत करण्यात आले. परदेशात योगाचा प्रसार झपाट्याने वाढत आहे. भारतातही हल्ली दूरदर्शनसारखी माध्यमे आणि अतिभव्य योगशिविरातून योगाविषयी खूप जागरूकता निर्माण झाली आहे. दुर्दैवाने प्राणायाम किंवा योगासनांनी सर्व काही बरे होते असा एक गैरसमज त्यामुळे पसरत चालला आहे ही मात्र एक चिंतेची बाब आहे.

अष्टांगयोग हाच मूळ योग. संधिवाताच्या दुर्बल रुग्णांनी नेहमीचा स्वस्त आणि साधा-सोपा अष्टांगयोगाचा मार्ग अवलंबावा हे उत्तम.

अष्टांग योग

योगाची एकूण अंगे आठ. त्यातल्या पहिल्या चार अंगांना बहिरंग योग म्हणतात. संधिवाताच्या रुग्णांना बहिरंग योग साधता आला तर पुष्कळ फायदा होऊ शकतो. यम, नियम, आसन आणि प्राणायाम ही बहिरंग योगाची चार अंगे. ती सगळी एकाचवेळी साधली पाहिजेत. त्यातली यम आणि नियम ही दोन अंगे जीवनशैलीशी निगडित आहेत.

यम म्हणजे समाजात कसे वागावे या विषयीचे नियम. कोणालाही शारीरिक अथवा मानसिक त्रास न देणे (अहिंसा), जे जसे आहे तसेच मान्य करणे (सत्य), चोरी न करणे (अस्तेय), कशाच्याही आहारी न जाणे (ब्रह्मचर्य), जरूरीपेक्षा जास्त संचय न करणे (अपरिग्रह) हे पाच यम. यातच क्षमा, धैर्य, दया, नम्रता असे गुणही येतात. नियमांमध्ये स्वतःची वागणूक कशी असावी याचे वर्णन आहे. मन, शरीर आणि वाणी

अंतर्बाह्य शुद्ध असली पाहिजे (शौच). आहे त्यात समाधान मानले पाहिजे (संतोष). त्रास झाला तरी तो सहन करीत अखंड कार्य करीत राहिले पाहिजे (तप). स्वतःच स्वतःचे परीक्षण केले पाहिजे (स्वाध्याय). ईश्वराची निरपेक्ष भक्ती केली पाहिजे (ईश्वर प्रणिधान). अर्थात त्यासाठी कुठल्यातरी शक्तीवर विश्वास पाहिजे (आस्तिकता). दानधर्म करण्याची वृत्ती पाहिजे. असे वेगवेगळे नियम योगसाधकांनी अंगी बाणवले पाहिजेत. यम-नियमांच्या पालनाने मानसिक शांततेचा मार्ग आपोआप मोकळा होतो आणि तेथेच समाधानाची, आनंदाची सुरुवात होते.

आसन म्हणजे शरीरस्थिती. आसनात सामान्यतः शरीरास ताण देऊन विशिष्ट स्थिती घेतली जाते आणि ती स्थिती काही काळ स्थिर राखली जाते. ही आसने उभे राहून, बसून तसेच पाठीवर किंवा पोटावर झोपून करता येतात. आसनांच्या विविधतेमुळे आपल्याला जमतील तेवढीच करण्याची सोय होते.

शरीराचे कार्य सुरू ठेवणारी शक्ती म्हणजे प्राणशक्ती. आयुर्वेदात वर्णन केलेला प्राणवायु (तंत्रयंत्रधर) असेच काहीसे कार्य करतो. श्वसनावर लक्ष केंद्रित करून श्वासोच्छ्वासावरील नियंत्रणाने प्राणशक्तीवर नियंत्रण आणणे म्हणजे प्राणायाम. कपालभाती (छाती स्थिर ठेवून पोटाला झटका देत जलदगतीने वारंवार श्वास बाहेर सोडणे) हा प्राणायाम नाही. तो शरीरशुद्धीचा प्रकार आहे. एका नाकपुडीने सावकाश श्वास घेतल्यानंतर (अनुलोम) तो काही काळ रोखून (कुंभक) दुसऱ्या नाकपुडीने हळूहळू बाहेर सोडणे (विलोम) हाही असाच मार्गशुद्धी प्राणायाम आहे. हठयोगप्रदीपिकेत प्राणायामाचे आठ प्रकार दिले आहेत. प्राणायामाचे सर्वच प्रकार चांगल्या योगशिक्षकाकडून शिकणे अत्यावश्यक आहे.

प्रत्याहार (बाह्य आकर्षणांपासून इंद्रियांची अलिप्तता), धारणा (मनाची स्थिरता), ध्यान आणि समाधी ही अंतरंग योगाची चार अंगे. मनाच्या एकाग्रतेच्या या अधिकाधिक प्रगत अवस्था आहेत. त्यामुळे ताण कमी होतो, मन शांत आणि स्थिर होते. एकाग्रतेमुळे कार्यक्षमता वाढते आणि प्रत्येक कार्य अधिक प्रभावीपणे होते. याविषयी डीन ऑर्निश यांनी फार समर्पक उदाहरण दिले आहे. शांत जलाशयात आपण आपला चेहरा नीट न्याहाळू शकतो पण पाण्यावर तरंग उठले की तोच चेहरा वेडावाकडा होऊन जातो. मन शांत असणे यासाठीच महत्त्वाचे. अष्टांग योगासोबत योग्य आहार आणि पुरेशी झोप हेही महत्त्वाचे आहेत. जीवनशैलीत बदल न करता नुसती आसने आणि प्राणायाम करून योगसाधना ही अपूर्णच राहणार.

योगासनांचा अभ्यास

अनेक प्रकारची आसने आहेत. वैयक्तिक आरोग्य आणि आवडी-निवडी यानुसार ज्याने-त्याने जमेल ती आसने करावीत. 'जितके जास्त तितके चांगले' हे तत्त्व आसनांना लागू नाही. योगासने म्हणजे प्रदर्शन नाही, त्यात स्पर्धा नाही, बक्षीस मिळवणे नाही. आपल्याला काय मानवेल ते ओळखावे. वास्तववादी अपेक्षा ठेवाव्यात. आपल्या शरीराचे म्हणणे ऐकावे. आपल्याला झोपेल तेवढे उद्विष्ट ठरवून ते साध्य करण्याचा प्रयत्न करणे हाच पुरेसा योगाभ्यास. योगासने एखाद्या चांगल्या शिक्षकाकडून शिकून घेणे केव्हाही उत्तम. सवयीने आसने जमू लागतात. त्याचे फायदे सहाएक महिन्यांनंतर हळूहळू दिसू लागतात. त्यामुळे चिकाटीने रोज अभ्यास करत राहणे हे योगसाधनेत आवश्यक आहे. त्यासाठी रोज वेळ काढलाच पाहिजे. एक मात्र लक्षात ठेवले पाहिजे की योग ही एक पूरक चिकित्सा आहे. मूळ औषध कधीही बंद करू नये. योग हा आजाराचा उपचार नाही. तसेच एखाद्या आजारासाठी एखादे विशिष्ट आसन हेही सत्य नाही.

योगासने आणि व्यायाम

योगासने आणि व्यायाम यात मूलभूत फरक आहे. एक तर योगसाधना म्हणजे जीवनशैलीत बदल. शिवाय चालणे, धावणे, पोहणे, सायकल चालवणे, अशा व्यायामात जेवढे उष्मांक खर्च होतात तेवढे योगासनात खर्च होत नाहीत. विश्रांती घेत असताना (निजून अथवा बसून) जर एक उष्मांक खर्च होत असेल तर ताणस्थितीमुळे योगासनात २.१७ ते २.५० एवढेच उष्मांक खर्ची पडतात. तासाला सव्वातीन किलोमीटर वेगाने म्हणजे हळूहळू चालण्याइतकाच हा व्यायाम. आरोग्यासाठी व्यायामाच्या आंतरराष्ट्रीय मानकानुसार हा व्यायाम अपुरा आहे. सूर्यनमस्कार घातले तर यापेक्षा बरेच जास्त उष्मांक खर्ची पडतात. संधिवाताच्या रुग्णांना चालणे, धावणे यासारखे रुढ व्यायाम प्रकार करणे अवघड जाते. काहीच जमत नसेल तर योगासनांसारखी सोपी पद्धत देखील फायदेशीर ठरतेच. योगसाधकांचे वजन सामान्यतः कमी असते. योगाभ्यास सुरू केल्यापासून ४ ते १२ महिन्यात २ ते ७ टक्के वजन कमी होते. वजन कमी असणे ही गोष्ट संधिवातासाठी फायद्याचीच आहे.

योगाभ्यासाचे फायदे

स्थानिक परिणाम : दुखणे वाढण्याच्या अनाठायी भीतीमुळे संधिवाताचे रुग्ण व्यायाम करण्याचे टाळतात. हालचाल कमी झाली की सांध्याची कॅपसूल आकसते, लिगामेंटस् अशक्त होतात तसेच स्नायू व टेन्डॉन्स् आखडतात. 'स्थिरसुखम् आसनम्' - आसनात स्थैर्य फार महत्त्वाचे आहे. स्थिरतेने स्नायूंची ताकद वाढते. आसनात स्नायूंना

ताण बसत असल्याने लवचिकता आणि सहनशीलता वाढते. सांध्यांची हालचाल सुधारते. ताणामुळेच हाडांमधला चयापचय सुधारून हाडे बळकट होतात. तोल सांभाळायला जमू लागले की धडपडून फ्रॅक्चर होण्याची शक्यताही कमी होते.

योगासनांमधला लवचिकपणा आणि शैथिल्य यामुळे एन्डॉर्फिन्स नावाची रसायने स्रवतात. त्यामुळेच वेदनाही कमी होते. योगासनांचा कमरेच्या दुखण्यामध्ये विशेष उपयोग होतो. कंबरदुखीच्या रुग्णांचे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्य योगसाधनेने सुधारते. झिजेच्या संधिवातासाठी योगासनांवर भारतात तसेच भारताबाहेर बरेच संशोधन सुरु आहे. स्नायू मजबूत झाल्यामुळे सांधे भक्कम होतात आणि दैनंदिन जीवनातले किरकोळ आघात सहन करू शकतात. सुजेच्या संधिवातातही योगासनांविषयी थोडेफार संशोधन प्रसिद्ध झाले आहे.

सार्वदेहिक परिणाम : योगाभ्यासामुळे आपण आपले शरीर आणि मन याविषयी विचार करू लागतो आणि त्याविषयी जाणीव (आत्मज्ञान) येऊ लागते. त्यामुळे एकाग्रता वाढते, ताण कमी होतो, काळजी (Anxiety) आणि चिडचिड कमी होते, निराशा (Depression) कमी होऊन आशावादी दृष्टिकोन येऊ लागतो आणि आत्मविश्वास वाढतो. योगाभ्यासामुळे झोपही सुधारते आणि मनःशांती निर्माण होते. या सान्यांच्या एकत्रित परिणामाने दुखणे सहन करण्याची ताकद वाढते तसेच संधिवाताच्या काही औषधांचे किरकोळ दुष्परिणाम फारसे जाणवत नाहीत.

योगामुळे मज्जातंतूवर तसेच अंतःस्रावी ग्रंथींवर विशिष्ट परिणाम होतात. त्यामुळे हृदयाची गती कमी होते, रक्तदाब कमी होतो आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता सुधारते.

योगासनांचे दुष्परिणाम

मानेतली शीर तुटणे किंवा बंद होणे, डोळा लाल होणे, फुफ्फुस फुटणे, सायटिका असे उपद्रव योगासनांमुळे झाल्याच्या केसेस प्रसिद्ध झाल्या आहेत. आणखी अप्रसिद्ध कथाही असू शकतात. अति उत्साहाने न झेपणारी आसने करून तसेच श्वास कोंडून ठेवल्याने योगासने करताना उपद्रव निर्माण होऊ शकतात. दीर्घकाळ अष्टाहासाने वज्रासनात बसल्याने नकळत गुडघे खराब होत रहातात. मानेचा स्पॉन्डिलोसिस आणि काचबिंदू असलेल्या रुग्णांनी शीर्षासनासारखी डोके खाली आणि पाय वर ठेवणारी आसने करू नयेत.

आसनांविषयी सामान्य सूचना

१. योगासने शुद्ध व खेळत्या हवेच्या जागी साध्या व स्वच्छ आसनावर करावीत. कमीत कमी, हलके व सैल कपडे घालावेत.
२. सकाळी किंवा संध्याकाळी रिकाम्या पोटी आसने करावीत. आसनानंतर अर्ध्या तासाने हलका नाश्ता अथवा एका तासाने जेवण करावे.
३. योगासनापूर्वी शिथिलीकरण (वॉर्मअप) व्यायाम करावेत. त्यासाठी सूर्यनमस्कार उत्तम.
४. सर्व हालचाली सावकाश व नियंत्रित पाहिजेत. झटके देऊ नका. हट्टाने शरीर ताणू नका. कोणतीही जबरदस्ती नको.
५. श्वासावर लक्ष ठेवा. श्वासोच्छ्वास नैसर्गिक व सहज पाहिजे. श्वास सोडीत पुढे वाका. मागे वाकताना श्वास घ्या. आसन स्थितीत श्वास कोंडू नका.
६. आसन सुखावह पाहिजे. जमेल तितकेच आसन करा. चित्रातल्यासारखी आदर्श स्थिती साधण्याचा हट्टाने प्रयत्न करू नका. झोपत नसले म्हणजे आसनात थरथरायला होते.
७. आसन हे काही काळ तरी स्थिर राखता आले पाहिजे. सरावाने कालावधी वाढेल. आवश्यक तेवढेच स्नायू वापरून इतर शरीर सैल सोडा. आसन स्थिर ठेवताना शारीरिक व मानसिक शक्ती कमीत कमी खर्च करा.
८. आसनाची सहजस्थिती आली म्हणजे शरीराकडे लक्ष न देता मन श्वासावर केंद्रित करा.
९. निवडक योगासने शिकून त्यांचा अभ्यास करीत रहा आणि त्यातच प्राविण्य मिळवा.
१०. योगासने करताना थकवा येऊ नये. वेदना होऊ नयेत. घाम येऊ नये. तसे झाल्यास श्वासन किंवा मकरासन करावे. आसनानंतर उत्साही वाटले पाहिजे.
११. रोज पाऊण तास तरी योगाभ्यास करावा. थोडावेळ प्राणायामही करावा. नियमितपणा हीच यशाची गुरुकिल्ली.

नियमित योगसाधना केली तर कोलेस्टेरॉल ४% कमी होते. रक्तातली शर्करा काहीशी कमी होते.

थोड्याशा मानसिक ताणाने देखील शरीरात सूज निर्माण करणारी विषारी द्रव्ये (टी.एन.एफ. अल्फा, इंटरल्युकिन) तयार होतात. नियमित योगसाधना करणाऱ्या लोकांमध्ये इंटरल्युकिनचे प्रमाण इतरांपेक्षा तीस टक्क्याने कमी असते. आमवात, लुपस, कॅन्सर, हाडांचा विरळपणा, स्थूलता, मधुमेह, हृदयरोग अशा अनेक गुंतागुंतीच्या किचकट आजारात या विषारी द्रव्यांचा कार्यकारणभाव अलिकडे प्रस्थापित होऊ लागला आहे. त्यामुळे या साऱ्याच आजारात योगाभ्यासाचे महत्त्व हळूहळू जगाला जाणवू लागले आहे. आमवातामध्ये हृदयविकाराचा धोका वाढतो हे आता सिद्ध झाले आहे. त्यामुळे निदान हृदयविकाराच्या प्रतिबंधासाठी आमवाताच्या रोग्यांनी योगाभ्यास करणे श्रेयस्कर ठरावे. उपचाराविषयीचे कोणतेही संशोधन जगन्मान्य होण्यासाठी त्याची अनौषधाबरोबर (Placebo) तुलना करावी लागते. संशोधनाचे असे रूढ निकष योगाला लावता येत नाहीत तसेच प्राण्यांवरही प्रयोग करता येत नाहीत. हीच या संशोधनातली मोठी अडचण आहे.

फक्त प्राणायामाविषयीही अलिकडे काही संशोधन प्रसिद्ध होऊ लागले आहे. प्राणायामाने श्वसनक्षमता सुधारते, हृदयावरील ताण कमी होऊन त्याची गती कमी होते. रक्तदाबही कमी होतो. यातले बरेचसे संशोधन शाळा कॉलेजातल्या विद्यार्थ्यांवर झाले, संधिवाताच्या रुग्णांवर नाही. त्यामुळे फक्त प्राणायामाचा संधिवातासाठी उपयोग होतो असे मानणे सध्या तरी योग्य नाही.

योग ही एक जीवनशैली आहे हे यापूर्वीच सांगितले. योगसाधकांचे एकूणच आरोग्य इतरांपेक्षा जास्त चांगले असते. अर्थात् हे सारे परिणाम एका दिवसात दिसत नाहीत. योगाभ्यासाचा कालावधी जसजसा वाढत जातो तसतसे त्याचे सुपरिणामही वाढत जातात.

