Gurukul International Multidisciplinary Research Journal (GIMRJ)*with*
International Impact Factor 8.357
Peer Reviewed Journal
https://doi.org/10.69758/GIMRJ/25040401V13P0009

e-ISSN No. 2394-8426
Special Issue on
Scientific Research Apr'25
Issue–IV(I), Volume–XIII

योग व निसर्गोपचाराची संकल्पना व महत्व

Dr. Shital Harishchandra Ujade
Assistant Professor
Mo.no7385105462
Email purvajanorkar@gmail.com
Shri Saraswati College of Social Work, Washim.

प्राचीन भारताची ओळख ही जगाला अध्यात्म, तत्त्वज्ञान, योग आणि आयुर्वेद यासाठी झाली आहे. त्यापैकी "योग" व "निसर्गोपचार" ह्या दोन अश्या संकल्पना आहेत, ज्या आजच्या आधुनिक युगातही तितक्याच प्रभावी ठरत आहेत. शरीर, मन आणि आत्मा यांचा समतोल राखणं, रोगांचं नैसर्गिक उपचारांनी निर्मूलन करणं व संपूर्ण जीवनशैलीत सकारात्मकता आणणं हे या दोन प्रणालींचं प्रमुख उद्दिष्ट आहे. योग ही केवळ काही आसनांची किंवा श्वसनाची पद्धत नसून, ती एक संपूर्ण जीवनशैली आहे. शरीर, मन, आणि आत्मा यांचा समतोल राखणारी ही एक शास्त्रीय पद्धती आहे. योगाचे अंतिम उद्दिष्ट म्हणजे आत्मसाक्षात्कार आणि मोक्षप्राप्ती.योग व निसरगोपचाराची संकल्पना अभ्यासतांना सुरवातीला आपण योग ही संकल्पना बघू .

"योग" हा शब्द संस्कृतमधील "युज" या धातूपासून आलेला आहे, ज्याचा अर्थ "जोडणे" किंवा "संयोजन" असा होतो. योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्मा यांचं एकरूप होणं. योग ही एक प्राचीन भारतीय जीवनशैली आहे, जी व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासाला चालना देते.

❖ **मुख्य शब्द (key Word) :**योग , निसर्गोपचार, एकाग्रता, ध्यान , ध्यानसाधना ,शरीर शुद्धी

संशोधन पद्धती

❖ **उद्देश:-** प्र स्तुत आर्टिकलचा उद्देश

1)योग ही संकल्पना अभ्यासणे

2) निसर्गोपचाराची संकल्पना व महत्त्व

3)योगासाठी असणाऱ्या संस्थांचा अभ्यास करणे

❖ **तथ्य संकलन**

संबंधित पेपर टायर करतांना तथ्य संकलनाच्या दुय्यम स्त्रोतचा उपयोग करण्यात आला

योगाचे प्रकार

- राजयोग – ध्यान आणि ध्यानसाधनेवर आधारित.
- हठयोग – शरीरावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी आसन, प्राणायाम, मुद्रांचा अभ्यास.
- ज्ञानयोग – ज्ञान, विवेक आणि शुद्ध विचारांद्वारे आत्मसाक्षात्कार.
- भक्तियोग – ईश्वरभक्तीद्वारे आत्मशुद्धी.
- कर्मयोग – निष्काम कर्माने आध्यात्मिक प्रगती.

❖ **योगाचा इतिहास व तत्त्वज्ञान**

योगाचा उगम हजारो वर्षांपूर्वी भारतात झाला. पतंजली ऋषींनी 'योगसूत्र' या ग्रंथात योगाचे शास्त्रीय रूप दिले. यामध्ये अष्टांगयोगाची संकल्पना मांडली आहे:

योगाचे घटक (अष्टांग योग) – पतंजली ऋषींनी दिलेला

- ❖ यम – सामाजिक आचारसंहिता
- ❖ नियम – वैयक्तिक आचरण
- ❖ आसन – शरीराची स्थिती
- ❖ प्राणायाम – श्वासावर नियंत्रण
- ❖ प्रत्याहार – इंद्रियांचा संयम
- ❖ धारणा – एकाग्रता
- ❖ ध्यान – ध्यानसाधना
- समाधी – अंतिम आत्मसाक्षात्कार

या आठ अंगांद्वारे योगी व्यक्ती आत्मसाक्षात्काराच्या दिशेने वाटचाल करतो.

योगाचे आरोग्यावर होणारे फायदे

- शारीरिक लवचिकता व ताकद वाढवते:योग केल्यामुळे शरीर लवचिक बनते तसेच शरीरात तरारी व ताकत वाढते व शारीरिक आरोग्य सुधारते.
- मानसिक तणाव व चिंता दूर करते: योग केल्यामुळे मानसिक आरोग्य लाभते , मानसिक शांती मिळते नीट झोप लागते व चित्तशुद्धी होते तसेच तणाव कमी होतो.
- श्वसनक्रिया सुधारते; श्वसन क्रिया सुधारल्यामुळे दमासारक्या आजरावर मत करता येते.
- रक्तदाब, मधुमेह, संधिवात यांसारख्या आजारांवर नियंत्रण मिळवता येते.
- एकाग्रता व स्मरणशक्ती सुधारते.
- रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
    - **आजच्या युगात योगाचे महत्त्व**

आजच्या युगात – जेथे तणाव, धावपळ, अस्वस्थ जीवनशैली, आणि मानसिक अस्थिरता प्रचंड प्रमाणात वाढलेली आहे – योगाचे महत्व अधिकच वाढले आहे. प्राचीन काळात आत्मशुद्धीसाठी जे योग साधन म्हणून वापरले जायचे, ते आजच्या युगात मनःशांती, आरोग्य, आणि समतोल जीवन यासाठी अनिवार्य बनले आहे.

- **मानसिक आरोग्यासाठी वरदान**

आज मानसिक तणाव, डिप्रेशन, ॲन्झायटी यासारख्या समस्या सामान्य झाल्या आहेत ,ध्यान (ध्यानधारणा), प्राणायाम, आणि योगासनांमुळे मन शांत राहते, भावनिक स्थिरता मिळते.

- **शारीरिक आरोग्य टिकवण्यासाठी नैसर्गिक उपाय**

ऑफिसमध्ये बसून काम, स्क्रीन टाइम जास्त असणे यामुळे पाठदुखी, लठ्ठपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब यासारखे विकार वाढले आहेत,योगासनांमुळे शरीर लवचिक राहते, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

- **एकाग्रतेत वाढ**

विद्यार्थ्यांना किंवा ऑफिसमध्ये काम करणाऱ्यांना एकाग्रतेचा अभाव जाणवतो.,योगाच्या ध्यान व धारणा या अंगांमुळे लक्ष केंद्रीत होते.

- **स्मार्टफोन/सोशल मीडिया व्यसनावर नियंत्रण**

  योग ध्यानाच्या माध्यमातून अंतर्मुख होण्याची प्रेरणा देतो. त्यामुळे बाह्य गोष्टींवरील अवलंबन कमी होते.

- **. संतुलित जीवनशैलीसाठी**

आजची जीवनशैली असंतुलित व वेगवान आहे. योगाने दिनचर्या नियमित होते, आहार-विहारावर नियंत्रण येते, आणि जीवनात शिस्त निर्माण होते.

- **प्राकृतिक उपचारांचा पर्याय**

औषधांवर अवलंबून राहण्यापेक्षा योग व प्राणायाम हे शरीर-मनाला बिनसाइडइफेक्ट्स असलेले उपचार आहेत.

एकंदरीत आजच्या काळात योग ही केवळ एक व्यायाम पद्धती नाही, तर पूर्ण जीवनशैली आहे. शरीर, मन, आणि आत्मा यांचा समतोल साधणारी ही एक प्रभावी व नैसर्गिक उपाययोजना आहे. योग म्हणजे तणावमुक्त, आरोग्यपूर्ण, आणि समजूतदार जीवन जगण्याची कला आहे.

❖ **निसर्गोपचाराची संकल्पना व महत्त्व**

निसर्गोपचार म्हणजे काय?

निसर्गोपचार ही एक उपचारपद्धती आहे जी नैसर्गिक घटकांवर आधारित आहे – उदा. पाणी, माती, सूर्यप्रकाश, हवा, आहार, व्यायाम व विश्रांती. या प्रणालीत औषधांऐवजी शरीराच्या स्वाभाविक रोगप्रतिकारक शक्तीला बळ देऊन आरोग्य सुधारले जाते.

निसर्गोपचाराची तत्त्वे

- शरीराची स्वसंवेदनशक्ती (Self-healing power)
- रोगाचे कारण शोधणे, फक्त लक्षणे नाही
- रुग्णाला एक एकक मानणे, केवळ आजारी भाग नव्हे
- प्राकृतिक जीवनशैलीचा अवलंब

निसर्गोपचारातील मुख्य उपचारपद्धती

- **जलचिकित्सा (Hydrotherapy)** – उष्ण, थंड, आटवलेलं पाणी वापरून उपचार.
- **मृत्तिकाचिकित्सा (Mud Therapy)** – मातीचा लेप, मृत्तिकास्नान.
- **सूर्यचिकित्सा (Heliotherapy)** – सूर्यप्रकाशाचा योग्य प्रमाणात उपयोग.
- **हवादार आरोग्यकेंद्रे** – शुद्ध हवा, जंगलात वास्तव्य.
- **आहारोपचार (Dietetics)** – नैसर्गिक, शाकाहारी, कच्चा आहार.
- **मालिश व विश्रांती उपचार**

निसर्गोपचाराचे फायदे

- कोणत्याही प्रकारच्या रासायनिक औषधांशिवाय आरोग्य सुधारते
- शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकले जातात (Detoxification)
- लठ्ठपणा, मधुमेह, रक्तदाब, संधिवात यांसारखे दीर्घकालीन आजार बरे होतात

- शरीराला पुनःसज्जतेकडे नेते

❖ **: निसर्गोपचाराची संकल्पना व महत्त्व**

निसर्गोपचार म्हणजे काय?

निसर्गोपचार ही एक उपचारपद्धती आहे जी नैसर्गिक घटकांवर आधारित आहे – उदा. पाणी, माती, सूर्यप्रकाश, हवा, आहार, व्यायाम व विश्रांती. या प्रणालीत औषधांऐवजी शरीराच्या स्वाभाविक रोगप्रतिकारक शक्तीला बळ देऊन आरोग्य सुधारले जाते. तसेच निसर्गोपचार ही एक प्राचीन उपचारपद्धती आहे ज्यामध्ये शरीराच्या स्वतःच्या उपचारक्षमतेवर भर दिला जातो. यामध्ये आहारशुद्धी, मृत्तिका उपचार, जलोपचार, सूर्यप्रकाश, व्यायाम, विश्रांती, आणि मानसिक स्वास्थ्य या सर्व गोष्टींचा समावेश होतो.आधुनिक औषधांच्या दुष्परिणामांपासून मुक्त राहून, नैसर्गिक पद्धतीने आरोग्यसंपन्न जीवन जगण्यासाठी निसर्गोपचार हा एक प्रभावी पर्याय आहे.

❖ **निसर्गोपचाराची तत्त्वे**

- शरीराची स्वसंवेदनशक्ती (Self-healing power)
- रोगाचे कारण शोधणे, फक्त लक्षणे नाही
- रुग्णाला एक एकक मानणे, केवळ आजारी भाग नव्हे
- प्राकृतिक जीवनशैलीचा अवलंब

❖ **निसर्गोपचारातील मुख्य उपचारपद्धती**

- जलचिकित्सा (Hydrotherapy) – उष्ण, थंड, आटवलेलं पाणी वापरून उपचार.
- मृत्तिकाचिकित्सा (Mud Therapy) – मातीचा लेप, मृत्तिकास्नान. मातीच्या पट्ट्यांनी उष्णता कमी करणे, सूज व दाह कमी करणे
- सूर्यचिकित्सा (Heliotherapy) – सूर्यप्रकाशाचा योग्य प्रमाणात उपयोग.
- हवादार आरोग्यकेंद्रे – शुद्ध हवा, जंगलात वास्तव्य.
- आहारोपचार (Dietetics) – नैसर्गिक, शाकाहारी, कच्चा आहार.
- मालिश व विश्रांती उपचार-वेगवेगळ्या तेलाचा वापर करून मालीश करणे व रुग्णाला विश्रांतीसाठी सुचवणे
- फळाहार व उपवास- शरीर डिटॉक्स करणे, पचन सुधारणा
- योग व प्राणायाम -मानसिक स्थैर्य व शरीराचे संतुलन
- अरोमाथेरपी, म्युझिक थेरपी- मानसिक तणाव कमी करणे, झोप सुधारणे

❖ **निसर्गोपचारातील प्रमुख तत्त्वे**

- पंचमहाभूतांचा उपयोग: पृथ्वी (माती), जल (पाणी), अग्नी (उष्णता), वायू (हवा), आकाश (शून्यता)
- उपवास व आहारशुद्धी: शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकणे
- जलचिकित्सा: विविध तापमानातील पाण्याचा उपयोग
- सूर्यस्नान व हवास्नान: नैसर्गिक शक्तींचा उपयोग
- मडबाथ, स्टीम बाथ, एनिमा इत्यादी उपचार

❖ **निसर्गोपचाराचे फायदे**

- कोणत्याही प्रकारच्या रासायनिक औषधांशिवाय आरोग्य सुधारते
- शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकले जातात (Detoxification)
- लठ्ठपणा, मधुमेह, रक्तदाब, संधिवात यांसारखे दीर्घकालीन आजार बरे होतात
- शरीराला पुनःसज्जतेकडे नेते
- औषधांवरील अवलंबन कमी होते

निसर्गोपचाराची उपयुक्तता:

- **दुष्परिणाम विरहित उपचार:**निसर्गोपचारात रासायनिक औषधांचा वापर नसतो, त्यामुळे शरीरावर दुष्परिणाम होत नाहीत.
- **मूळ कारणावर उपचार:**हा उपचार पद्धती आजारावर नव्हे तर आजाराच्या मुळावर उपचार करते (root cause), उदा. जीवनशैली सुधारून मधुमेह/बीपी नियंत्रणात आणणे.
- **शरीराची स्व-उपचारशक्ती वाढवतो:**शरीरात आधीपासून असलेली रोगप्रतिकारक शक्ती (Immunity) वाढवण्यावर भर दिला जातो.
- **जीवनशैलीतील सुधारणा:**सकस आहार, व्यायाम, झोप, मानसिक शांती यावर लक्ष दिल्याने संपूर्ण जीवनशैली आरोग्यदायी बनते.
- **दीर्घकालीन परिणामकारकता:**ही उपचारपद्धती हळूहळू परिणाम दाखवते, पण ती खोलवर काम करते, आणि आजार पुन्हा होण्याचा धोका कमी करतो.
- **मानसिक आरोग्य सुधारते:**ध्यान, योग, संगीतोपचार, मड बाथ, आणि सूर्यस्नान यामुळे मानसिक शांतता आणि समतोल राखता येतो.

निसर्गोपचारातील प्रमुख उपाय:

❖ **निसर्गोपचार कोणासाठी उपयुक्त**

- मधुमेह, बीपी, थायरॉईड, संधिवात, अपचन, त्वचाविकार, लठ्ठपणा, तणाव यांसाठी उपयुक्त
- नियमित जीवनशैली राखणाऱ्यांना दीर्घकाळ आरोग्य टिकवण्यासाठी
- व्यसनमुक्तीसाठी व नैराश्य दूर करण्यासाठी देखील उपयुक्त

निसर्गोपचार ही आधुनिक काळात पुन्हा जागृती पावत असलेली *"परंपरागत, परंतु वैज्ञानिक"* उपचार पद्धत आहे. आरोग्य टिकवण्यासाठी औषधाशिवाय मार्ग शोधणाऱ्यांसाठी हा एक सुरक्षित, नैसर्गिक व स्थायिक पर्याय आहे.

❖ **निसर्गोपचाराची परिणामकारकता**

निसर्गोपचाराची परिणामकारकता (Effectiveness of Naturopathy) हा एक फार महत्त्वाचा व संशोधनाला उपयुक्त विषय आहे. यामध्ये निसर्गोपचाराच्या विविध पद्धतींचा आरोग्यावर होणारा परिणाम वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून पाहिला जातो. खाली याची सविस्तर माहिती दिली आहे:

❖ **जीवनशैली विकारांवर प्रभावी**

- मधुमेह (Type 2 Diabetes), उच्च रक्तदाब (Hypertension), स्थौल्य (Obesity) यावर निसर्गोपचार प्रभावी ठरलेले आहेत.
- अनेक संशोधनांमध्ये सिद्ध झाले आहे की निसर्गोपचारामुळे **HbA1c, Blood Pressure, आणि BMI** मध्ये लक्षणीय घट होते.

❖ **रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते**

- संतुलित आहार, योग्य विश्रांती व योगाभ्यासामुळे शरीराची नैसर्गिक रोगप्रतिकारशक्ती बळकट होते.
- संक्रमणजन्य आजारांपासून संरक्षण मिळते.

❖ **मानसिक आरोग्य सुधारते**

- ध्यान, योग, आहारशुद्धी यामुळे चिंता, नैराश्य, तणाव यावर सकारात्मक परिणाम होतो.
- नैसर्गिक तंत्रांनी **dopamine आणि serotonin** हे हार्मोन्स संतुलित होतात.

❖ **औषधांचा वापर कमी होतो**

- दीर्घकालीन वापर केल्यास अनेक वेळा एलोपॅथिक औषधांची गरज कमी होते.
- यामुळे साइड इफेक्ट्स टाळले जातात.

❖ **कोणत्याही वयात वापरण्यायोग्य**

- लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत कुणीही निसर्गोपचाराचा लाभ घेऊ शकतो.

योग व निसर्गोपचार यांचा परस्पर संबंध

योग व निसर्गोपचार दोन्ही जीवनशैलीचे, आरोग्यस्नेही दृष्टिकोन मांडतात. त्यांचा संगम झाल्यास एक प्रभावी, सुलभ आणि नैसर्गिक उपचार प्रणाली तयार होते. आधुनिक वैद्यकशास्त्र लक्षणांवर उपचार करतं, तर योग व निसर्गोपचार मुळ कारणावर उपाय करतात. योग व निसर्गोपचार यांचा उद्देश एकच आहे - शरीर व मनाची समतोल स्थिती साधणे. दोन्ही पद्धती परस्परपूरक असून, एकत्र वापरल्यास उपचार अधिक प्रभावी होतात.ते पुढील प्रमाणे

- मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक आरोग्य दोन्हीवर लक्ष
- दुष्परिणाम नसलेली पद्धत
- दीर्घकालीन परिणामकारकता
- जीवनशैलीत सकारात्मकता आणि शिस्त निर्माण योगासनांनी शरीर लवचिक व मजबूत होत
- प्राणायामामुळे प्राणशक्ती वाढते
- निसर्गोपचारातील आहारविधी व उपवासाने शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकले जातात
- मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक आरोग्य दोन्हीवर लक्ष

योग आणि निसर्गोपचार या दोन्ही प्रणाली केवळ उपचाराची नाही, तर एक चांगली जीवनशैली घडवण्याची साधनं आहेत. आज जगभरातील लोक हळूहळू या पद्धतींचा स्वीकार करत आहेत. आपणही आपल्या जीवनात या नैसर्गिक प्रणालींचा अंगीकार केल्यास अधिक निरोगी, आनंदी आणि शाश्वत आयुष्य जगू शकतो.

योग शिकण्यासाठी आणि आचरणात आणण्यासाठी अनेक नामवंत योग संस्था भारतात आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर कार्यरत आहेत. या संस्था योग शिक्षण, संशोधन, योगोपचार, तसेच योग शिक्षक प्रशिक्षण देतात. खाली काही महत्त्वाच्या योग संस्थांची माहिती दिली आहे:

भारतातील प्रसिद्ध योग संस्था:

1. पतंजली योगपीठ (हरिद्वार, उत्तराखंड)
2. कायवल्यधाम योग संस्थान (लोणावळा, महाराष्ट्र)
3. बिहार स्कूल ऑफ योग (मुंगेर, बिहार)

4. इंडियन योगा असोसिएशन (Indian Yoga Association - IYA)

5. सद्गुरू ईशा फाउंडेशन (कोयंबतूर, तामिळनाडू)

6. अयंगार योग संस्था (पुणे)

❖ **आंतरराष्ट्रीय योग संस्था:**

1. Art of Living Foundation

- संस्थापक: श्री श्री रविशंकर
- कार्य: योग, प्राणायाम, ध्यान, शांती व तणावमुक्ती कार्यक्रम
- उपस्थिती: 150+ देशांमध्ये कार्यरत

2. Yoga Alliance (USA)

- योग शिक्षक आणि शाळांच्या मान्यतेसाठी आंतरराष्ट्रीय संस्था

RYT (Registered Yoga Teacher) प्रमाणपत्र देतात

सारांश: योग आणि निसर्गोपचार या दोन्ही प्रणाली केवळ उपचाराची नाही, तर एक चांगली जीवनशैली घडवण्याची साधनं आहेत. आज जगभरातील लोक हळूहळू या पद्धतींचा स्वीकार करत आहेत. आपणही आपल्या जीवनात या नैसर्गिक प्रणालींचा अंगीकार केल्यास अधिक निरोगी, आनंदी आणि शाश्वत आयुष्य जगू शकतो. योग व निसर्गोपचार या दोन्ही भारतीय परंपरेतील अनमोल ठेवे आहेत.

- वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून अभ्यास करूनअसे निदर्शनात आले की या पद्धतींनी लाखो लोकांना निरोगी जीवन दिले आहे.
- योग्य मार्गदर्शनाखाली या पद्धती आत्मसात केल्यास शरीर, मन व आत्म्याचा समतोल साधता येतो.
- नियमित योगाभ्यास केल्यास मेंदूच्या कार्यक्षमतेत वाढ होते (AIIMS)
- जीवनशैली विकारांवर उपयोग आजच्या काळातील मधुमेह, उच्च रक्तदाब, थायरॉईड, मानसिक तणाव, झोपेच्या समस्या यांवर योग व निसर्गोपचार प्रभावी ठरतात. अनेक रुग्णालये व आरोग्यकेंद्रे ह्या पद्धतींचा वापर करून रुग्णांना औषधाशिवाय आरोग्य प्राप्त करून देत आहेत.

❖ **संदर्भ ग्रंथ सुची**

1. योग प्रवेशलेखक: विश्वास वसंत मंडलिकप्रकाशक: योग विद्याधाम, नाशिक

2. योगसाधनालेखक: वसंत चंद्रात्रे,प्रकाशक: दीपस्तंभ पब्लिकेशन

3. Breathe, Bend, Be: Exploring the Eight Limbs of Yoga for Holistic Harmony लेखक: Shailaja Menon, प्रकाशक: Hay House Publishers India

.4 आजार, योग व निसर्गोपचारलेखक: डॉ. राजेंद्र वामनप्रकाशक: Chaprak Prakashan

5. निसर्गोपचार:लेखक: डॉ. व्ही. एल. पाठक,प्रकाशक: साकेत प्रकाशन

6. कर्क आणि निसर्गगोपचार:लेखक: हरि कृष्ण बखरू प्रकाशक: रोहन प्रकाशन

7,पतंजली योगसूत्र – ऋषि पतंजली