

## रक्तदाब व योग

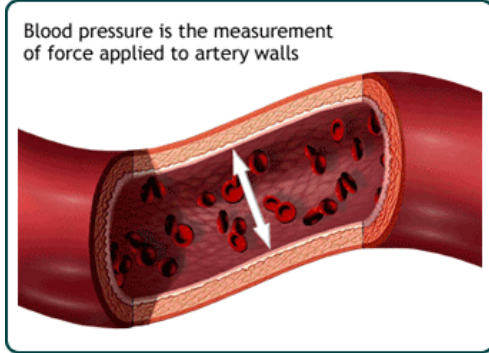
रक्तदाब ऊर्फ 'बीपी' नावाचा आजार हल्ली घरोघरी पाहावयास मिळतो आहे.

जुन्या काळात नसलेला हा आजार हल्ली इतका सामान्य का व्हावा याचे कोडे बऱ्याच लोकांना पडते. 'जीवनशैलीतील बदल' हाच यावरील उपचारांचा गाभा आहे. यासाठी प्राचीन, भारतीय योगशास्त्र अत्यंत उपयुक्त ठरत असल्याचे दिसते.

आज जगातील 25% पेक्षा जास्त लोकसंख्या रक्तदाबाने ग्रस्त आहे. वैद्यकशास्त्रापुढील मोठ्या आव्हानांपैकी हे एक आहे. शास्त्रज्ञांनी खूप प्रयत्न करूनही कायमस्वरूपी उपाय दिसत नाही, याचे मुख्य कारण या आजाराचे मूळ 'जीवनशैलीत' आहे. जीवनशैलीतील बदल करणे रुग्णाच्या हातात असते, तेथे वैद्यकशास्त्र अपुरे पडते.

### रक्तदाब म्हणजे नक्की काय असते?

रक्त रक्तवाहिन्यांमधून वाहते. वाहताना रक्तवाहिन्यांवर पडणारा दाब म्हणजे रक्तदाब. रक्ताचा संचार संपूर्ण



शरीरात व्हावा लागतो. यासाठी रक्त दाबाने (with Pressure) वाहिलेच पाहिजे. परंतु हा दाब विशिष्ट प्रमाणात हवा (उदा. 120/80 मिमि पारद स्तंभ). शरीराची प्रत्येक यंत्रणा विशिष्ट पातळीवर राहून काम करते. गरजेनुसार या पातळीत बदल होतात. परंतु ते तात्पुरते. पुन्हा विशिष्ट पातळीत काम सुरू राहते. उदा. हृदयाचे ठोके 72/मि., श्वासाचा वेग 12/मि. रक्तदाबाची ही पातळी (120/80) यापेक्षा वाढती राहणे म्हणजे रक्तदाबाचा आजार.

### सध्याच्या काळात याचे प्रमाण का वाढले आहे?

सार्वत्रिक स्वरूपाचा आजार असल्याने सार्वत्रिक स्वरूपाची काही कारणे आहेत, ती खालीलप्रमाणे :-

- 1) सूक्ष्म रसायनांचा शरीरामध्ये सर्व बाजूंनी प्रवेश होतो आहे.  
उदा. पाण्यातून, धान्यातून, भाजीपाल्यातून, औषधातून.
- 2) जेवणाच्या चुकीच्या संकल्पना -  
उदा. केव्हाही, कसेही केवळ चवीचेच अन्न खाणे, अतिथंड, तसेच microwave वरती झटपट शिजवलेले अन्न खाणे.
- 3) शारीरिक श्रमाचा अभाव यामुळे स्थूल रुग्णांचे प्रमाण वाढते आहे.
- 4) मानसिक तणाव - जागतिकीकरण, खासगीकरणाच्या जमान्यात सर्वच लोक कोणत्या ना कोणत्या तणावाखाली असतातच.

### रक्तदाब बरा होण्यासाठी येणाऱ्या अडचणी –

- 1) जीवनशैलीतील बदल स्वीकारण्यासाठी रुग्णांची नकारात्मक मानसिकता.
- 2) शरीरस्वास्थ्याचा विचार दुय्यम, पैसा, प्रतिष्ठा यांना प्राधान्य.
- 3) शरीराला वरून कोणताही त्रास होत नाही म्हणजे आपण निरोगी आहोत. अशा प्रकारचा सार्वत्रिक गैरसमज आहे.
- 4) राग येणे, चिडचिड होणे, अंग गरम होणे म्हणजे बीपी वाढणे हा गैरसमज.
- 5) आपणाला बीपी होणे शक्य नाही अशा प्रकारचा फाजील आत्मविश्वास बऱ्याच रुग्णांमध्ये दिसून येतो.
- 6) बीपी ही आपण हाताळण्याची गोष्ट आहे, डॉक्टरांची गरज नाही असा समज कैकजणांचा असतो.
- 7) रोज औषधे खाणे चुकीचे आहे असा गैरसमज.
- 8) गोळी चालू अगर बंद असली तरी मला काहीही होत नाही, असा स्वतःचा निष्कर्ष काढणे.

### रुग्णांनी समजून घ्याव्यात अशा काही मूलभूत गोष्टी –

- 1) बीपी हा बहुतांशी वेळा बरा होत नाही. यासाठी नियंत्रण हाच उपचार असतो.
- 2) वाढत्या बीपीचा त्रास वरून जाणवला नाही तरी अंतर्गत नुकसान होत असते.
- 3) बीपी हा चोराप्रमाणे लपून राहतो. हार्टॲटॅक किंवा पक्षाघात हीच काही वेळा प्राथमिक लक्षणे असू शकतात.
- 4) व्यक्तिपरत्वे वेगवेगळी लक्षणे दिसू शकतात.
- 5) वाढत्या बीपीमुळे होणारे शारीरिक नुकसान केवळ डॉक्टरांना कळते. त्यांच्या सल्ल्याकडे दुर्लक्ष करू नये.
- 6) एखाद्या डॉक्टराचा सल्ला पटत नसल्यास दुसऱ्या डॉक्टरांचा घ्यावा. स्वतःच निर्णय घेऊ नयेत, अगर मित्र/नातेवाईक यांचे सल्ले घेऊ नयेत.
- 7) रक्तदाब ही दीर्घकालीन समस्या असल्याने, दीर्घकालीन उपाययोजनेची मानसिक तयारी ठेवणे गरजेचे आहे.



पूर्वी नमूद केल्याप्रमाणे 'जीवनशैलीतील बदल' हाच उपचारांचा गाभा आहे. हे बदल सहजासहजी होत नाहीत. यासाठी प्राचीन, भारतीय योगशास्त्र अत्यंत उपयुक्त ठरत असल्याचे दिसते. शेकडो संशोधनांती योगशास्त्राची परिणाम क्षमता सिद्ध झाली आहे. याचा परिचय आपण करून घेऊ.

योगशास्त्राचे आठ विविध भाग आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी अशी त्यांची नावे आहेत. प्रथम मानसिक तयारी, नंतर शारीरिक सक्षमता व शेवटी जीवनाचे ध्येय याप्रमाणे याची रचना आहे.

या टप्प्यामधून प्रवास करताना व्यक्तीचे अंतर्बाह्य बदल होतात. मूळ जीवनशैलीतच बदल घडतात. त्यामुळे रक्तदाबच नव्हे तर सर्वच प्रकारच्या व्याधी कमी होताना दिसतात. योगशास्त्रामुळे रक्तदाबाला कोणत्या प्रकारे आराम पडतो याची विविध संशोधने झालेली आहेत. त्याचे निष्कर्ष खालीलप्रमाणे आहेत.

1) यम- नियम हे व्यक्तीच्या व्यक्तिगत व सामाजिक जीवनासंबंधीचे मार्गदर्शनपर विचार असल्याने व्यक्ती उत्तम नागरिक बनण्यास मदत होते. आर्थिक, सामाजिक तणाव कमी होतो.

2) योगासनांच्या नियमित सरावाने – शरीर स्नायूंची लवचिकता वाढते. पर्यायाने रक्तवाहिन्या रुंदावतात, हृदयाचे स्नायू कार्यक्षम राहतात. सूक्ष्म रक्तवाहिन्या पूर्ण क्षमतेने काम करतात.

- शरीरातील विषारी, टाकाऊ घटकांचा निचरा चांगला होतो.
- शरीर नियंत्रण करणारे विविध स्राव (Hormones) संतुलित होतात.
- आयुर्वेदानुसार सर्व रोगांचे कारण मलबद्धता आहे. योगासनाने ती दूर होते.
- स्थूलता कमी होऊन शरीर मनाचे संतुलन साधले जाते.

3) प्राणायामामुळे रक्तधातूची शुद्धी होते. वातवह नाड्यांची शुद्धी होऊन रक्तदाब नियमित होतो.

4) धारणा, ध्यान केल्याने विषयासक्त मनाला बंधन घातले जाते. प्रज्ञापराध, जीवनशैलीतील चुका टाळणे आपोआप जमू लागते.

### रक्तदाबासाठी – योगासने

योगासनाचे प्रकार खूप आहेत. त्यातील 'डोके खाली' या अवस्थेची योगासने टाळावीत. सर्वांना सर्वकाळ लाभदायक अशी 2 प्रकारची आसने सुचवीत आहोत.

अ) शवासन –

कृती :- \* पाठीवर उताणे झोपलेल्या अवस्थेत पडावे.

\* जाणीवपूर्वक एकेक अवयवावर लक्ष देऊन ते शिथिल करावेत.

\* झोप लागू न देता, शिथिल शरीराचा अनुभव घेत पडून राहावे.



\* शव म्हणजे मृतदेह. त्याप्रमाणे शरीराला शिथिल सोडून मन शरीरापासून मोकळे असल्याचा अनुभव घ्यावा.

ब) सूर्यनमस्कार –

\* विविध अशा नऊ आसनांचा तालबद्ध प्रकार म्हणजे सूर्यनमस्कार. हा सर्वांगसुंदर व्यायाम योगासनांचा राजाच आहे.

\* रोज सकाळी उपाशीपोटी नियमितपणे 10 सूर्यनमस्कार केले तरी एका आठवड्यात बरे वाटते.

\* सूर्यनमस्कार फार हळू किंवा वेगाने करू नयेत. मध्यम गतीने, शरीर हालचालीकडे पूर्ण लक्ष देऊन करावेत.

\* प्रत्येक हालचाल जमेल तेवढीच करावी. चित्रात दाखवल्याप्रमाणे आदर्श कृती जमवण्याचा हट्ट धरू नये.

## रक्तदाबासाठी प्राणायाम

(अ) कपालभाती प्राणायाम –

कृती – साधी मांडी घालून बसावे.

पाठीचा कणा ताठ ठेवावा.

पोटाला धक्का देत श्वास बाहेर सोडावा.

ही कृती जमेल तेवढी वेगाने करावी. (किमान 30 वेळा)

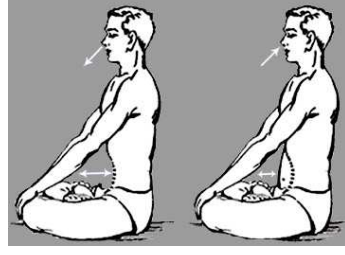
(ब) अनुलोम- विलोम- प्राणायाम

कृती – डाव्या नाकपुडीने श्वास घ्यावा व उजव्याने सोडावा.

नंतर उजव्याने श्वास घ्यावा व डाव्याने सोडावा.

नाकपुडी बंद करण्यासाठी बोटाचा वापर करावा.

(प्राणायामचे इतर बरेच प्रकार आहेत त्यातील श्वास रोखण्याचा कोणताही प्रकार (कुंभक) करू नये.)



## रक्तदाबासाठी ध्यान/धारणा

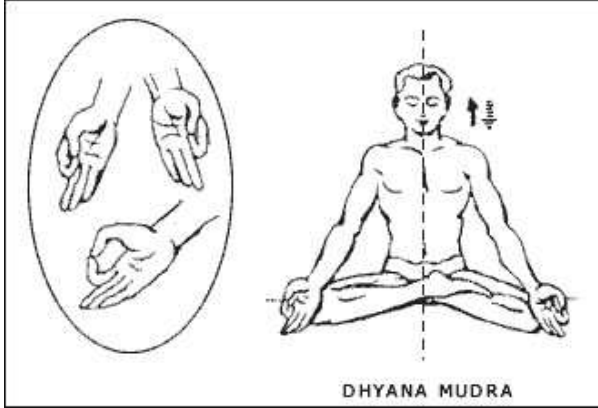
अ) श्वसनध्यान

\* साधी मांडी घालून ताठ बसावे.

\* डोळे मिटून घ्यावेत.

\* श्वास नेहमीच्या गतीने आत- बाहेर जातो, येतो या क्रियेकडे केवळ अंतर्मनाने पाहात राहावे.

ब) बिंदूध्यान –



\* भिंतीकडे तोंड करून बसावे.

\* नजरेच्या समोर एक टिकली चिकटवावी.

\* त्या टिकलीच्या भोवताली एक वीतभर त्रिज्येचे वर्तुळ पेनाने काढावे.

\* भिंतीपासून 2 फूट अंतरावर बसावे.

\* भिंतीवरील टिकलीकडे लक्ष द्यावे.

\* थोड्या वेळात मनात भलते विचार येतात व टिकलीवरील लक्ष विचलित होते. तरीही जाणीवपूर्वक त्या वर्तुळातच लक्ष देण्याचा प्रयत्न

करीत राहावे.

\* रोज किमान 10 मिनिटे याचा सराव करावा.

योगशास्त्रातील या काही सोप्या तंत्राच्या अभ्यासाने रक्तदाबाला पूर्ण नियंत्रित ठेवता येतेच, पण आपल्या जीवनालाही एक शिस्तबद्ध वळण लागते. मग उशीर करू नका आजच सरावाला सुरुवात करा.

(सौजन्य : वैद्यराज त्रैमासिक)

\*\*\*\*\*