

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

१६ सप्टेंबर २०१९ च्या सभेचे वृत्त

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची मासिक सभा सोमवार दि. १६ सप्टेंबर २०१९ रोजी, 'नर्मदा' हॉल, भांडारकर रस्ता, येथे संपन्न झाली. यावेळी श्री. प्रकाश शेळीकेरी, यांचे 'प्राणायामाचे विविध प्रकार आणि Mind Sound Resonance Technique (MSRT)' या विषयावर प्रात्याक्षिकासहित व्याख्यान झाले. त्या सभेचा वृत्तांत -

नेहमीप्रमाणे प्रार्थना, वाढदिवसाच्या शुभेच्छा, यांनी सभेची सुरुवात झाली. मृदुला कर्णी यांनी प्रास्ताविक आणि प्रमुख वक्त्यांचा परिचय करून दिला. श्री. प्रकाश शेळीकेरी हे निवृत्त इलेक्ट्रीकल इंजिनियर असून विविध कंपन्यांमधून उच्चपदावरून निवृत्त झाले आहेत. समाजाच्या आरोग्याच्या ध्यासातून ते व्यास आरोग्य विद्यापीठ बंगलोर, पुणे, मुंबई, अमेरिका इथे प्राणायाम, ॐकार आणि MSRT यांच्याद्वारे दीर्घकालीन आजारांवर मात करण्यासाठी भाषणे आणि प्रत्यक्ष भेटींद्वारे आरोग्य प्रसाराचे काम करतात.

सुरुवातीलाच त्यांनी सांगितले की दीर्घकालीन आजार (Chronic Diseases) हे आपणच आपल्याला करून घेतलेले असतात, ते कोणत्याही Mosquito, Virus, Bacteria पासून होत नाहीत. यामध्ये मधुमेह, ब्लडपेशर, पक्षाघात, पार्किन्सन्स, कॅन्सर इत्यादी आजारांचा समावेश असतो. या विकारांना आवर घातला नाही तर त्यावर घ्यायच्या औषधांची मात्रा वाढत जाते आणि औषधांचे दुष्परिणामही होऊ लागतात. हे आजार शरीरातील Chemical imbalance मुळे होत असतात. अशा व्याधींना बरे करण्यासाठी सर्वसमावेशक उपचार पद्धतीची (Holistic Approach) आवश्यकता असते. यामध्ये १) औषधे २) आहार-विहार ३) व्यायाम ४) योग ५) प्राणायाम ६) मनःस्थिती या सर्व बाबींद्वारे उपचारांची योजना केलेली असते.

एका अतिशय महत्त्वाच्या मुद्याकडे श्री. शेळीकेरी यांनी लक्ष वेधून घेतले ते म्हणजे 'ही व्याधी जर माझी मीच माझ्या जीवनशैलीमुळे करून घेतली असेल, तर या व्याधीची तीव्रता कमी करणे हेही मीच करू शकतो.' प्रबळ इच्छाशक्ती आणि Holistic Approach याद्वारे हे शक्य आहे, हे त्यांनी स्वतःच्या उदाहरणाने, अनुभवाने सांगितले. हा Approach आणि प्राणायाम व MSRT तंत्राचा वापर करून त्यांनी स्वतःचा कॅन्सर गेली दहा वर्षे Control मध्ये ठेवला आहे. पहिली काळजी शरीराची करा बाकी

सर्व दुय्यम आहे, असे त्यांनी सांगितले. Holistic Approach मध्ये औषधे, आहार, व्यायाम, योग याबरोबरच प्राणायाम महत्त्वाचा आहे, हे सांगताना त्यांनी सांगितले की मेंदूला प्राणवायू लागतो. आपण घेतो त्यातला ८०% प्राणवायू मेंदूला लागत असतो. पण आपण मेंदूला कधीच पुरेसा प्राणवायू (ऑक्सिजन) देत नाही. आपले शरीर हे उत्कृष्टरित्या Design केलेले असून मेंदू हा त्याचा महत्त्वाचा भाग आहे, ज्याला ऑक्सिजन लागतो आणि मेंदूला प्राणवायू मोठ्या प्रमाणात पुरविण्याचे काम 'प्राणायाम' या श्वसनाच्या व्यायाम प्रकारातून होते. मन आणि शरीर यातील सेतू बांधण्याचे काम प्राणायाम करते. प्राणायाम एकदा तज्ज्ञांकडून शिकून घेतले की आपण आयुष्यभर करू शकतो. पुनः पुनः शिकण्याची गरज भासत नाही.

प्राणायाम या श्वसनाच्या व्यायामावेळी घ्यावयाची दक्षता :

- १) प्राणायाम शक्यतो सकाळीच करावा, यावेळी वातावरणात ओझोन असतो. ओझोनमध्ये ऑक्सिजनचे तीन रेणू असतात त्यातून जास्त ऑक्सिजन मिळून दूषित केमिकल्सचा नाश म्हणजेच Detoxification होते.
- २) पूर्ण प्राणायाम डोळे बंद करून करावे. कारण डोळे बघतात, त्यामुळे मेंदूला संदेश मिळतात आणि एकाग्रता होत नाही.
- ३) प्राणायामावेळी हाताची मुद्रा घ्यावी अन्यथा हात चाळा करतात आणि लक्ष विचलित होते.
- ४) प्राणायामावेळी ताठ बसावे, Relaxed बसू नये कारण त्यामुळे फुफ्फुसांवर दाब येतो आणि फुफ्फुसांचे घनफळ (Volume) कमी होऊन त्याची धारणाशक्ती कमी होते.
- ५) प्राणायाम करताना मनाची एकाग्रता महत्त्वाची, मन भरकटू नये यासाठी कपाळावरील केंद्राकडे मनःचक्षूंनी बघावे.
- ६) प्राणायामावेळी सर्वांग सैल पाहिजे, ताठर आक्रसून घेतले की दुखू लागते आणि तिकडे लक्ष जाते व एकाग्रता जाते.
- ७) प्राणायाम आनंदात करावा, राग आलेला असताना करू नये.
- ८) एकाच ठिकाणी, एका चित्ताने, Jerky Movements न देता प्राणायाम करावा.
- ९) प्राणायाम आसनावर बसून किंवा Hard बैठकीवर बसून करावा. आसन गार पडणारे नसावे. (Insulating असावे)
- १०) यावेळी कोणतेही Gadget जसे मोबाईल, घड्याळ, टी.व्ही. इत्यादी जवळ नसावे, त्यामुळे एकाग्रता होत नाही.

- ११) कपडे सैल घालावे.
- १२) प्राणायाम करताना मनामध्ये चांगल्या गोष्टी येऊ द्याव्या, नकारात्मक गोष्टी येऊ देऊ नयेत. चांगल्या विचाराने प्राणायाम करावा त्याचा फायदा जास्त होतो.
- १३) Angioplasty, Epilepsy, Abdominal Surgery, मणका दुखणे इ. असणाऱ्यांनी डॉक्टरांच्या / तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने प्राणायाम करावा.
- १४) घाईघाईने गडबडीत प्राणायाम करू नये.
- १५) आधी प्राणायाम करावा मग सूक्ष्म व्यायाम (Micro Exercises) करावा.

प्राणायाम संदर्भातील नोंद घेण्याजोग्या काही बाबी :

- १) अनुलोम-विलोम हा महत्त्वाचा प्राणायाम असून यामुळे फुफ्फुसाचा कॅन्सर, पार्किन्सन्स सारख्या व्याधींवर मात करता येते.
- २) Sectional Pranayam मध्ये Lower, Middle, Upper Lobes मध्ये श्वास घेतला जातो. यासाठी पोट फुगवून (Abdominal), छाती फुगवून (Chest), खांदे वर घेऊन (Upper Thoracic भाग फुगवून), Sectional Breathing करता येते.
- ३) प्राणायामाच्या एका अवस्थेमध्ये हृदयाची स्पंदने (Heart Beats) ऐकू येतात.
- ४) आपल्या मनावर प्राणायामामुळे मात करता येते. यालाच MMM म्हणजे Mastery Over Monkey Mind म्हणतात.
- ५) तंतुमय, पोषणमूल्य असलेला आहार घ्यावा. याच्या सेवनातून शरीराला जास्त ऑक्सिजन मिळतो.

श्री. शेल्लीकेरींच्या भाषणातील उल्लेखनीय मुद्दे :-

आपल्या मनोगतामध्ये अनेकवेळा त्यांनी, आरोग्याबाबत अनेक गोष्टी सांगितल्या त्यांची नोंद घेऊयात :

अ) पाच कोटींचा ऑक्सिजन : सध्या अनेक ठिकाणी ऑक्सिजन पार्लर्स आहेत, जिथे ऑक्सिजन विकत मिळतो. त्या मूल्यानुसार वयाच्या ६५ वर्षांपर्यंत माणूस रुपये पाच कोटी मूल्याचा ऑक्सिजन घेतो. अर्थात हा हवेतून मोफत मिळणारा ऑक्सिजन आहे. म्हणून आपणांस त्याचे महत्त्व नाही. दिवसाला तीन सिलेंडर भरतील एवढा ऑक्सिजन माणूस रोज घेतो.

ब) भीती ही वैरी आहे : भीतीमुळे अनेक व्याधींना आमंत्रण मिळते. गीतेमध्ये सांगितल्याप्रमाणे Life Span हा आपल्या हातात नाही. मृत्यू ठरलेल्या तारखेला येणारच, त्याची काळजी, भीती न बाळगता, मिळालेले आयुष्य निरोगी आणि आनंदाने हिंडून फिरून राहावे, निरामय रहावे.

क) राग हा सुद्धा आरोग्याचा वैरी आहे. रागाचे मुख्य कारण अहंकार (Ego) असतो असे म्हणतात. – In the War of Ego, Loser is Actual Winner. म्हणजेच अहंकाराच्या लढाईमध्ये हरणारा आरोग्याच्या लढाईमध्ये जिंकतो त्याचे आरोग्य चांगले रहाते.

ड) आजार व्हायला अनेक वर्षे लागतात, त्यामुळे तो बरा व्हायलासुद्धा वेळ लागणार हे लक्षात घ्यावे आणि शांतपणे प्रयत्न करत रहावे. प्राणायामाने Chronic व्याधींवर मात करताना वेळ लागतो कारण पुढीलप्रमाणे stages असतात.



यानंतर प्राणायामाच्या प्रकारांची आणि काही सूक्ष्म व्यायामांची प्रात्याक्षिके त्यांनी दाखविली.

MSRT - Mind Sound Resonance Technique. (MSRT) :-

हा नवा विचार, नवे तंत्र आहे. बंगलोर येथील एस. व्यास योग विद्यापीठामध्ये हे तंत्र विकसित केले आहे. याची इंग्रजी Summary पुढीलप्रमाणे –

MSRT - is one of the advanced mindful relaxation yoga technique that uses Mantra (ॐ) to generate resonance, which mainly works through the Manomay Kosha to induce deeper relaxation for both mind and body.

Resonance याचा अर्थ एक कंप पावणारी वस्तू त्याच्या संपर्कातील दुसऱ्या वस्तूलाही कंप पावण्यास उर्जा देते आणि संपर्कातील वस्तू आणि मूळ कंप पावणारी वस्तू असे दोघेही एकत्रित कंप पावू लागतात या अवस्थेला इंग्रजीमध्ये Resonance म्हणतात, vibrating together. दैनंदिन जीवनात संगीतातील वाद्ये, पुलावरून जाणारी गाडी किंवा परेड, अशी काही उदाहरणे आहेत.

Resonance आणि मानवी शरीर :

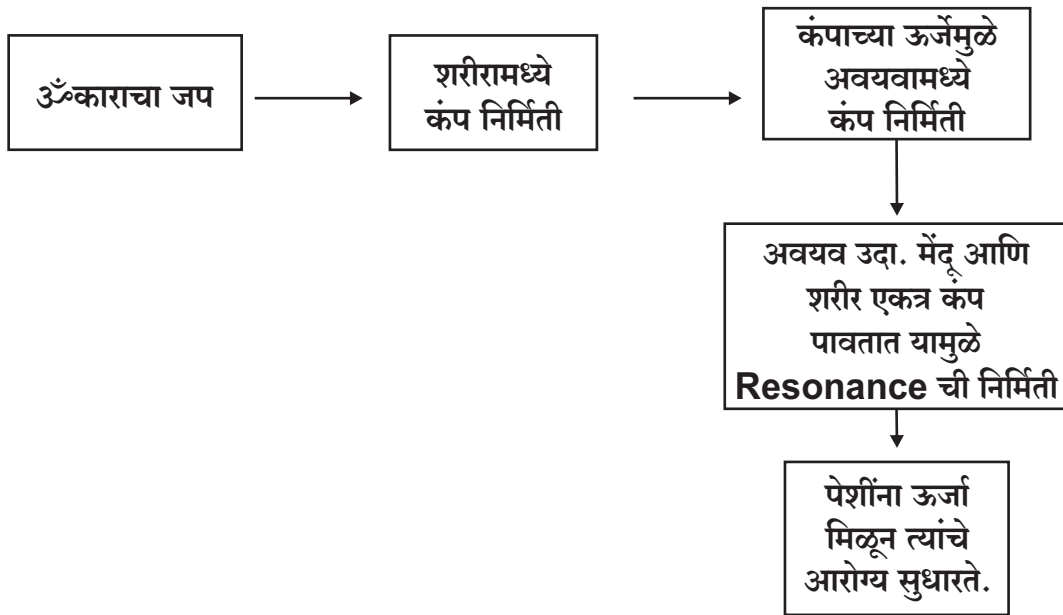
मानवी शरीरातील मेंदू, हृदय, किडनी इ. अवयव यांच्या संपर्कात कंप पावणारी वस्तू आल्यास हे

अवयव कंप पावू शकतात. कंप पावल्यामुळे त्यातील पेशींना उर्जा मिळते आणि पेशींमध्ये काही बिघाड झाला असेल तर तो दुरुस्त होऊन (Error Correction) पेशी शांत होतात. पेशी शांत झाल्यामुळे त्या अवयवाचे आरोग्य सुधारते.

आता, प्रश्न असा येतो की, शरीरातील अवयवांना कंप पावण्यास उद्युक्त करण्यासाठी बाहेरून कोणता कंप पुरवावा आणि कसा? अभ्यासातून असे लक्षात आले की, ॐकाराचे विशिष्ट पद्धतीने उच्चारण केले असता काही तरल लांबीचा कंप निर्माण होतो (Frequency of Vibrations) ज्यामुळे विविध अवयवांना ऊर्जा मिळून ते कंप पावतात. ॐकार आणि अवयवांच्या एकत्रित कंप पावल्यामुळे Resonance ची निर्मिती होते आणि त्याचा आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होतो आणि आजारावर मात करता येते.

यानंतर श्री. शेल्लीकेरी यांनी Resonance निर्मितीसाठी ॐकाराचे विविध पद्धतीने उच्चारणाचे प्रात्याक्षिक दाखविले.

ग्राफिक्सच्या माध्यमातून आपण MSRT पाहू या.



श्री. शेल्लीकेरी यांच्या भाषणातून MSRT या तंत्राचा आणि त्याद्वारे आरोग्य प्राप्तीसाठी उपलब्ध एका पद्धतीचा शुभार्थींना परिचय करून देणे हा पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचा उद्देश होता.

या सभा प्रसंगी भाषणानंतर अनेक शुभार्थींनी श्री. शेल्लीकेरी यांजबरोबर उत्स्फूर्तपणे चर्चा केल्या. यावेळी वसु देसाई यांनी चहा तर रेखा आचार्य यांनी बिस्कीटे दिली. आशा रेवणकर, दीपा होनप, सविता ढमढेरे, अंजली महाजन आदींचे सहकार्य लाभले.