



ಭುಜಂಗಾಸನ

# ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ  
ಓದುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ  
ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರಬೇಕು.  
ಸಮಚಿತ್ತ ಭಾವದಿಂದ  
ಓದಲು ಯೋಗ,  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು  
ಸಹಕಾರಿ.

ವಜ್ರಾಸನ



## ■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

**ಯೋಗ**ವು ಈಗ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ  
ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.  
ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.  
ಬಾಲಕರಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು  
ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಯೋಗದಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು  
ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ  
ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ  
ಶಕ್ತಿ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸುಪ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು  
ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ 'ಸ್ಥಿರ ಸುಖಂ ಆಸನಂ'  
(ಅಂದರೆ ಸುಖಕರವಾದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳು).  
ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಓದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.  
ಪಿಯುಸಿ ಮತ್ತು ಆನಂತರದ ಮುಂದಿನ ವಿವಿಧ ಕೋರ್ಸುಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ  
ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ  
ಓದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮನಸ್ಸು  
ದೇಹ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಓದಿನ  
ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಓದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ  
ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುದ್ರೆಗಳು  
ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸರ್ವತೋಮುಖ