

ಆರೋಗ್ಯ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗ ಕೌಶಲ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಹಾಗೂ ತಿರುಚುವಿಕೆಯ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯದ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಸನಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲವು ಸಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಸಕ್ರಮಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಧ್ಯಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಲು ಬೇಗನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಯೋಗವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಯೋಗವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ಪರೀಕ್ಷಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಗೆ ಯೋಗ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಅವಧಿಗಳಂತಹ ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಚಿತ್ತಶಾಂತಿ ಒದಗಿಬರುತ್ತದೆ. ಓದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಪಕ್ಷ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷ ಮೀಸಲಿರಿಸಿ. ಆದರೆ ಯೋಗವನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನವೇ ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಯೋಗದ ನಿಯಮ

ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಆಗಿದೆ. (ಯಮ, ನಿಯಮ) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಮ, ನಿಯಮವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಸನದ ಉಪಯೋಗ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಯಮ, ನಿಯಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಯೋಗದ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ದಾಟಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಯಮ, ನಿಯಮವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಯಮ, ನಿಯಮ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾದ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಆಸ್ತೇಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರ ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಮಾಡುವವರು ಅನುಸರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾಚಾರಿಯೂ, ಸದ್ಗುಣ ಸಂಪನ್ನನೂ ಆಗಿ ಯೋಗ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಅಂಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಕ್ಷೇಮಗಳೆರಡೂ ಇದರಿಂದ ಸಾಧಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹತೋಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರಣದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಆಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ನಿರಾಳ, ನಿರ್ಮಲ ನಿಶ್ಚಿಂತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಯೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಓದುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ (ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ) ಸಹಜವಾಗಿ ಒತ್ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒದಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯದ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ 15-30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟ ಯೋಗದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಚಿತ್ತಶಾಂತಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು? ನಿಯಮಿತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಇವೆರಡೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸುಧಾರಿತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಗ

ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಾಗಿ ಅವರ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯೋಗ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಈ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ತಾಡಾಸನ, ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ, ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಉತ್ತಿತ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ತೋಲಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಅರ್ಧ ಉಷ್ಣಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ. (ಪ್ರತಿ ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 3 ರಿಂದ 5 ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಕು) ಶವಾಸನ (5 ನಿಮಿಷ) ಆ ಮೇಲೆ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆರು ಬಾರಿ ಸಾಕು.

ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ, ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿತು ಯೋಗವನ್ನು ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತೀರ ಸಮಯದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೊನೆ ಪಕ್ಷ 3 ರಿಂದ ಆರು ಬಾರಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿ ತಿಳಿಸಿದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಎಂಬ ಮಾತು ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

