



ಯೋಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ!

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬೊಜ್ಜು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮುಖ ಜಾಗ. ಕೆಲವೊಂದು ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅತಿತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾರನ್ನೇ ಕೇಳಿದರೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ, ಪುರುಸೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ, ಬ್ಯುಸಿ... ಮುಂತಾದ ಮಾತುಗಳೇ ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. ನಾನು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ ಆದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಎಂದು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದೇಹವನ್ನಾಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಸಹಾಯಕ. ಯೋಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಆಸನಗಳು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯೋಗವನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಯೋಗದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಯೋಗಾಸನಗಳು ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಯೋಗದ ಪ್ರತಿ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಖಚಿತವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಯೋಗದ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ ಕೂಡ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಗಮನವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವಂಶ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೆನೋಪಾಸ್, ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಯೋಗದ ಕೊರತೆ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಮನೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಜೀವನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಯಾವುದೇ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್‌ಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ದಿನಚರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು

ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯೋಗದ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯವಾದ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದು ಅವು ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ತರಲು ಯೋಗವು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೊನ್ನೆ ಬರೆಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದವರೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು (ತೀವ್ರ ಸೊಂಟನೋವು ಇದ್ದವರು ಬೇಡ) ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಖಚಿತ.

ಯಾವ ಆಸನ ಸಹಕಾರಿ?

ಆರಂಭದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಕಪಾಲಭಾತಿ, ನೌಲಿಕ್ರಿಯೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಯೋಗಾಸನಗಳಾದ ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ, ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ, ಪ ರಿ ವೃ ತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಉ ತಿ ಥ ತ

