



ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು

ನಾವು ನಿಜಕ್ಕೂ ತೇಜಸ್ವಿನ ತೇಜಸ್ವೇ ಆಗಿದ್ದೇವೆ!
ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮಗೇ
ಅದರ ಅರಿವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದನ್ನು
ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

■ ಎಸ್.ಬಿ.ತಿವಶಂಕರ್

ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಉತ್ಸಾಹ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಇಡೀ ದಿನ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಣಿದಂತೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಉಡುಗಿದಂತೆ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮುದುಡಿ ಮಲಗುವಂತೆ ನಮಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಣಿವು, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಕೆಲವು ಸಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಶುರುವಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ.. ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಡತ್ವವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ, ದಾರಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಋಗ್ವೇದದ ಈ ಮಾತು ನೋಡಿ: 'ನೀನು ತೇಜಸ್ವಿನ ತೇಜಸ್ವಾಗಿದ್ದೀಯೆ, ಆದರೂ ಏಕೆ ಸುಮ್ಮನಿರುವೆ?'

ಹೌದು, ನಾವು ನಿಜಕ್ಕೂ ತೇಜಸ್ವಿನ ತೇಜಸ್ವೇ ಆಗಿದ್ದೇವೆ! ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಂಬುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮಗೇ ಅದರ ಅರಿವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಅಂತಹ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು, ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು:

- ▶ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ. ಮಹಾ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳವೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ..? ಇದನ್ನೂ ಮೀರಿ ನಿರುತ್ಸಾಹವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

- ▶ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ..? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದು! ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಆದರೆ ತಿನ್ನುವ