



ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉಸಿರಾಟ

■ ಡಾ. ಸರಸ್ವತಿ ಹೆಗಡೆ

ಸ್ವಿರವಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸುಪ್ರಜ್ಞವಾದ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಒಳಿತಿಗುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ ಎನ್ನುವುದು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಒಂದು ವಾಕ್ಯ. ತಲೆತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು, ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ಬಹುಶಃ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಮಾಜದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಸಾಮರಸ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾವನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶರೀರ, ಭಾವನೆ, ವಿಚಾರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಹೊರತು ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ವೈಕಲ್ಯಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಸಿರಾಟ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಸಾಧನಗಳನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶರೀರ ಸುಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದ ಕಲಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಉಸಿರಾಟವೇ ಶರೀರವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡುವ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಬೇಡದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪಗಿರುವವರು ಸಣ್ಣಗಾಗಬಹುದು. ಸಣ್ಣಗಿರುವವರು ಸೂಕ್ತ ತೂಕ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದನ್ನೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಬೇಡದ್ದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉಸಿರಾಟ ಅನಿವಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ.

ಉಸಿರಾಟದ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನ

- ★ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನ ಕತ್ತು ತಲೆ ಸಮಾನ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
- ★ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಟ್ಟಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಗಾಳಿ ತೆಗೆದ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಕುಗ್ಗಬೇಕು.
- ★ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಹೊರಬಿಡುವ ಸಮಯ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತು ಹೊರಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಕುಂಭಕ (ಉಸಿರಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು)ವನ್ನು ಕ್ಷಣ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು.
- ★ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು.
- ★ ಉಸಿರಾಟ ಲಯ ಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಳೆಮಕ್ಕಳ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯ ಬದ್ಧತೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕು.
- ★ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲೂ ಉಸಿರು ಸರಾಗವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ವಿಧಾನ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿದೆ.

ಈ ವಿಧಾನ ಸಿದ್ಧಿಯಾದ ನಂತರವೇ ಇತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲೂ ಉಸಿರಾಟದ ಉಲ್ಲೇಖ ಬಂದಾಗ ಇದೇ ಕ್ರಮವೆಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟದ ಲಯಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲು ಗಡಿಯಾರದ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ತಮ್ಮದೇ ನಾಡಿಬಡಿತವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ: ನಾಡಿಬಡಿತಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 7-1-7-1 ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಸ್ಥ ಸಾಧನೆಯಾದ ಮೇಲೆ 6-3-6-3 ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಉಚ್ಚಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಾಸಕ್ಕೆ 6 ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣಿಸಿದರೆ ಕುಂಭಕಕ್ಕೆ 3 ಗಣಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಉನ್ನತಿ ಹೀಲಿಂಗ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ವೈದ್ಯರು)