



# ನಿರಾಳ ಉಸಿರಾಟದ ಯೋಗಾಯೋಗ

ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆಸನಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

## ■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಹಾರ, ನೀರು ಇಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಪ ಸಮಯ ಬದುಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ ಬದುಕಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾತನ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ (ಹಸಿವಿನಿಂದ) ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೇ ಈಗ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗರಿಷ್ಠ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹೊಂದಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ ಓಟದ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಉಸಿರು

ಕಟ್ಟಿ ಓಡಿ ಗುರಿ ತಲುಪಿದಾಗ ಕೊನೆಗೆ ಆಮೇಲೆ ಸಿಗುವ ಉಸಿರು (ಗಾಳಿಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ) ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಸಕ್ರಮಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೋಷಪೂರ್ಣ ಉಸಿರಾಟ ಸಮರ್ಪಕವಾಗುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹತೋಟಿ (ನಿಗ್ರಹ) ಸಾಧಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಶಾಂತವಾಗುವುದು, ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಉಸಿರನ್ನು ಸಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹೃದಯವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು ಎಳೆತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಗಾಳಿಯು ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ.

## ನಾಡಿ ಶುದ್ಧೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಇದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ನಾಡಿ ಶುದ್ಧೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಾಡಿ ಎಂದರೆ ವಾಯುನಾಳಗಳು. ಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72 ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 14 ನಾಡಿಗಳು. ಇನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 3 ನಾಡಿಗಳು (ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಾ, 'ಸುಷುಮ್ನ' ನಾಡಿಗಳು). ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಗೆ

