



ಆರೋಗ್ಯ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಉಸಿರಾಟ ಸುಗಮ!

ಕೊರೊನಾ ಶುರುವಾದಾಗಲಿಂದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ನೆಗೆಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದೇ ಸುದ್ದಿ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಜೀವ ನಿಂತಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಸುಗಮವಾಗದೇ ಕೊಂಚ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೂ ಆತಂಕ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸುಗಮ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿ

■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ



ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಆಯಾಮ ಎಂದರೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು, (ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಉಚ್ಚಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ). ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ತರುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದನ್ನು ಗಮನಪೂರ್ವಕ ಉಸಿರಾಟ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇದು ಉಸಿರನ್ನು ಸಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೇ ಮಟ್ಟಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಒಂದು ಆಯಾಮವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ವಾಸವು ಅಂಗಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಾದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿಯವರು 'ಉಸಿರಾಟದ ಪೂರಕ ರೇಚಕಗಳ ಉಸಿರಾಟ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ, ಚಪಲತೆ, ಬಯಕೆ ಚಟುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಚಂಚಲತೆ, ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಮಸ್ಥತಿಗೆ ತರುವ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧ ಉಪಾಯ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗದ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ