



# ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಜಡತ್ವ ಹೋಗಿ, ಲಘುತ್ವ ಬರಲು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೂತ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

## ■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಜಡತ್ವ ಹೋಗಿ ಲಘುತ್ವ ಬರಲು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಅನುಭವದಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ, ನರಗಳಿಗೂ, ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಿಗುವಂತೆ ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನು, ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲಘುತ್ವ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಉಸಿರಾಟ ನಿರಾಯಾಸವಾಗುವುದು, ಅವು ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾಧಕನು ಗಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅದೂ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಪಡೆಯುವ ವಸ್ತುವೂ ಅಲ್ಲ. ಕಷ್ಟದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಆಸ್ತಿ ಅದು. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ

ಸಾಮರಸ್ಯದ ಅವಸ್ಥೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳ ಅರಿವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯ.

ಇದರಿಂದ

- ▶ ದೈಹಿಕ ನಿಲುವು ಮತ್ತು ಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.
- ▶ ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗುವುದು.
- ▶ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುವುದು.
- ▶ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವುವು.
- ▶ ವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುವುದು.
- ▶ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುವುವು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವುವು.
- ▶ ಶರೀರ ಮೃದತ್ವ, ಲಘುತ್ವ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಜಡತ್ವ ಮಾಯವಾಗುವುದು.
- ▶ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ನೆಟ್ಟಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಮ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಳೆ ಕೆಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾಡಬೇಕು.

2. ನೆಟ್ಟಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ನೆಟ್ಟಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಪರಸ್ಪರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎದೆ ಹತ್ತಿರ, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ದೂರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ತಿರುಚಿವಿಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಸಮ ಉಸಿರಾಟ)
5. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಸರಳ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

