



ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



12:00



ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಯೋಗ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೂ ಕಲಿಯಬಹುದು!

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲಾರದೆ, ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪರದಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೇ ಕಲಿತು ಮಾಡಬಹುದು.

■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಕೊರೋನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಯೋಗ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗವನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನವೇ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೇರ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಸಾಧ್ಯ. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಯೋಗವನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೂ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಮೊದಲು ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಯದವರೂ, ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ಯೋಗದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರಿಗೆ, ಆನ್‌ಲೈನ್ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗುರು ಮುಖೇನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು

ಕಷ್ಟವಾಗುವವರಿಗೆ, ಗುರುಗಳ ಧ್ವನಿ (ವಾಯಿಪ್ಸ್, ಸೂಚನೆ, ಮಾಹಿತಿಗಳು) ಮುಖಾಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಯೋಗ ಕಲಿಯುವವರು ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
• ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಡಿಯೋ ಕಾಣುವ ಮೊಬೈಲ್, ಐಪ್ಯಾಡ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಇರಬೇಕು
• ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಯೋಗ ಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಅವರ ಧ್ವನಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಬೇಕು.
• ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
• ಗುರುಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, (ಧ್ವನಿ) ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿ.
• ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

- ಯೋಗ ಭೋದಕರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇರಲಿ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ, ವಿಧಾನ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಜನ, ನಿಭಂದನೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ.
- ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಭೋದಕರನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಯೋಗ ಭೋದಕರು ತಿಳಿಸುವ ಯೋಗದ ಮಾಹಿತಿ, ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ. ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಜಮಖಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿಗಳು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ (ಆದಷ್ಟು ಕ್ಲೋಸ್ ಅಪ್) ಕಾಣಲಿ. ನೆಟ್ ಯಾ ವೈಫೈ ಕನೆಕ್ಷನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ