

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು (ಉದಾ: ಸೊಂಟನೋವು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಮಂಡಿ, ಕಾಲುನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದವರು) ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜಗಳ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವವರು ಮಲಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. (ಉದಾ: ಉತ್ತಿಥ ಏಕಪಾದಾಸನ, ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ, ಸೇತುಬಂಧ, ಮಕರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಏಕಪಾದ ಶಲಭಾಸನ)

### ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಯೋಗ

ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತೋಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಗಸಾಧನಗಳು ಇಂತಿವೆ. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ ಸಮಾಧಿ, ಬಂಧುಗಳು, ಹಾಗೂ ಮುದ್ರೆಗಳು, ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳು, ಯುಕ್ತಾಹಾರ, ಮಂತ್ರಜಪ, ಯುಕ್ತ ಕರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅರಿಯುವಿಕೆಯು ಪಕ್ಕಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಾಂಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

### ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲು

ಶುಚಿತ್ವ, ಇದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಇದು ಪರಿಸರ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಯಬ್ದದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಂಡ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಯಾ ಹಗುರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ತೋರಿದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನನ್ನು ಉಗುರು ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಮಲ ಖಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಚಾಪೆ, ಯೋಗದ ಚಾಪೆ, ಜಮಾಖಾನ ದಪ್ಪದ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಚಾದರ ಯಾ ಮಡಿಸಿದ ಮಲಗುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹಗುರ ಹಾಗೂ ಹಿತಕರವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಚಾಲನೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಸೌಖ್ಯ ಅತಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದಾಗ ಯೋಗ ಮಾಡಬಾರದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ರೋಗ/ನೋವು/ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ



ಮಾಡಬೇಕು, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸದ ಗತಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.

- ದೇಹವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಅಥವಾ ದೇಹವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಡಿ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗಲು, ನಿರಂತರವಾದ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವಶ್ಯ.
- ಪ್ರತಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ತೋರಿಕೆಗಳು, ಇತಿಮಿತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಯಾ ಗಾಢವಾದ ಮೌನತೆ ಯಾ ಶಾಂತಿಪಾರದಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

### ಯೋಗ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಯೋಗ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಯೋಗ ಒಂದು ಅವಶ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಬಹಳಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಯೋಗ ಲಭ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರ್ಪಡಿಸಿವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತುಣುಕು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕನಿಷ್ಠ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ/ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿ. ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಆಯಾಸ ಗೊಳ್ಳುವುದು (ನಿಶ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುವುದು) ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಋತುಬಂಧ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಯೋಗವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು.



ಸಾಪ್ಯಾಂಗ

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಇತರ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದ ಹಾಗೂ ಹೊರಭಾಗದ ಮಾರ್ಗಲಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಮ್ಯ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಉಸಿರು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ತುಂಬುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ (ಪೂರಕ) ಶ್ವಾಸವನ್ನು/ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಾಗ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಶ್ವಾಸ) ಜಾಗಗಳು ಭರ್ತಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು (ಕುಂಭಕ) ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು (ರೇಚಕ) ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಶ್ನಾಸನೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಯು ಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ

ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಯೋಗ ಚಿಕ್ಕತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯೋಗ ಮಾಡುವರೆ ಯೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿಯೇ ಮಾಡಿರಿ.

### ಅಭ್ಯಾಸ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾಗ...

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಯೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ತರಗತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿತಕರವಾದ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

- ದೇಹ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸದ ಗತಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯದೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು