



ದೈಹಿಕ ಕ್ರಮತೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ



ಚಿತ್ತವಿಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಂದು ಲಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಲಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ದೊರಕುವ ಋಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಹೇಮಂತಕುಮಾರ ದೇಸಾಯಿ

ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಬಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಸಾಧನವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ. ಇದು ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎಂಟು ಆಸನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಹನ್ನೆರಡು ಭಂಗಿಗಳಿಂದ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆ ಭಂಗಿಗಳು ಕಾಲಬೆರಳ ತುದಿಯಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಸಮನಾದ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೊದಗಿಸಿ, ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ಆಂತರಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ' ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮನಿರತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗಲಂತೂ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಫಲ ನೀಡುವುದೆಂದೂ, ಅದೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಫಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಗೆ ಏಕೆಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ?

ಉಸಿರು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಆಘ್ರ ಜನಕ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಎಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿರಮಿಸುವಾಗ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಕೂಡ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ

ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಮಧ್ಯ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣಕಾರ್ಯ ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಭಾಗದಿಂದ ಅದರ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗ್ರತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳು, ಮನಸ್ಸು ಇಂಥ ಉಚ್ಚಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಮಾಯವಾದ ಉದ್ದೇಗಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಾರಿಣ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಭಾವಾವೇಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅದು ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮಧ್ಯ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ ದೈಹಿಕ ಚಲನವಲನಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಂದು ಲಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಲಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ದೊರಕುವ ಋಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ