



# ಯೋಗದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಏಕೆ

ಮೈಮನಗಳನ್ನು ಏಕಾಂತಿಗೆ ತರುವುದು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ತರುವುದು ಯೋಗ. ಯೋಗವೆಂದೊಡನೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಯೋಗವನ್ನು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸದಾ ಚಂದ ಕಾಣಬೇಕು, ಯೌವನ ಜಾರಿಹೋಗಬಾರದೆಂದು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಶರೀರದ ಕಸುವು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನಸಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ಬಣ್ಣಿಸಲೆಂದೇ ಜೂನ್ 21ರಂದು ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದ್ಯಾಕೆ ಜೂನ್ 21ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು? ಬಿಡುವಿರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಚಂದ ಕಾಣಲು ಮುಖದ ಯೋಗಕ್ಕೆ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

■ ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಭೋಗಣ್ಣ