



ಜೂನ್ 21 ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ (ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನ). ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಗಮ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಂಗಮ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನಿಗಳು 2014ರ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಜೂನ್ 21ರಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. 193 ದೇಶಗಳ ಪೈಕಿ 177 ದೇಶಗಳು ಈ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದವು.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದ ಜೂನ್ 21 ರಂದು 'ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ' ಅಥವಾ 'ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನ'ವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿತು. 2015ರ ಜೂನ್ 21ರಂದು ಮೊದಲ ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಯೋಗ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯನ್ನು ಹಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಕ್ಕೆ 11ನೇ ವರ್ಷದ ಸಂಭ್ರಮ.

ಆದರೆ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಜೂನ್ 21ರಂದೇ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದೆಯೇ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ ಬನ್ನಿ.

ಯೋಗದ ಪೌರಾಣಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಜೂನ್ 21, ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಪಯಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ದಿನ. ಅಂದರೆ,

ದಕ್ಷಿಣಾಯಣದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಅಂದರೆ, ಇಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಆರು ತಿಂಗಳು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೂರ್ಯನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಚಲಿಸುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ (ಭೂಮಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ). ಭೂಲೋಕಕ್ಕೆ ಮೊದಲು

ಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದು ಶಿವ ಎಂಬುದು ನಂಬಿಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿವನನ್ನು ಆದಿಯೋಗಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಗುರು ಕೂಡ ಶಿವನೇ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣಾಯಣದ ಮೊದಲ ದಿನದಂದು, ಶಿವನು ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟನಂತೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ಶಿವನಿಂದ ಕಲಿತರು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಕ್ಷಿಣಾಯಣದ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲವನ್ನು 'ಸಾಧನಪಾದ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅನಂತರದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸಿ ಯೋಗವನ್ನು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದರಂತೆ. ಈ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲವನ್ನು 'ಕೈವಲ್ಯಪಾದ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ದಕ್ಷಿಣಾಯಣದ ಮೊದಲ ದಿನವಾದ ಜೂನ್ 21 ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ದಿನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ

