ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ದಿನದಂದು ವಿಷ್ಣು ತನ್ನ ಯೋಗನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ದಿನ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ವಿಷ್ಣುವಿನ ಒಂದು ದಿನ ಎಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕಾಲ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಆರು ತಿಂಗಳು ಎಚ್ಚರದ ಕಾಲ, ಆರು ತಿಂಗಳು ಯೋಗ ನಿದ್ರೆಯ ಕಾಲ. ವಿಷ್ಣುವಿನ ನಿದ್ರೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮಂತಹ ಮನುಷ್ಯರ ನಿದ್ರೆಯಂತಲ್ಲ, ಅದು ಯೋಗ ನಿದ್ರೆ! ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಯೋಗ ನಿದ್ರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೂ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಇದು ಸುಸಮಯ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮ

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳ ಬೇಸಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಳೆಗಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯ ಇದು. ಮುಂಗಾರು ಮಳೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಕಾಲ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ಬರಡಾಗಿದ್ದ ಭೂಮಿಯು ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಹಸಿರಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೋಳು ಬೋಳಾಗಿದ್ದ ಮರಗಳು, ಹೊಸ ಚಿಗುರನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿ ನಳನಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಳೆಗಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತಿದ್ದ ರೈತಾಪಿ ಸಮುದಾಯವೂ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೃಷಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆರೆಗಳು, ನದಿಗಳು, ಜಲಾಶಯಗಳು ಮಳೆ ನೀರಿನಿಂದ ಮತ್ತೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೆ ಸಮೃದ್ಧ ಭವಿಷ್ಯದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೊಸ ಹುರುಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ, ಹೊಸದಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾವುಗಳು ಒಂದಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಯೋಗವೇ ಆಗಿದೆಯಲ್ಲವೇ? 'ಯೋಗ' ಪದದ ಅರ್ಥವೇ ಒಂದಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಸಂಗಮವಾಗುವುದು ಎಂದಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಹೊಸ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ನಾವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಾಗುವುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ದಕ್ಷಿಣಾಯಣದ ಕಾಲವನ್ನು ಹಬ್ಬಗಳ ಕಾಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಾಲುಸಾಲು ಹಬ್ಬಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದರಂತೆ ಬರುತ್ತವೆ. ದಸರಾ, ದೀಪಾವಳಿ, ಗೌರಿಗಣೇಶ, ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ವ್ರತ, ಓಣಂ ಹೀಗೇ ಒಂದೇ, ಎರಡೇ? ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾತಾವರಣ, ಜೊತೆಗೆ ಹಬ್ಬಗಳ ಸಂಭ್ರಮ. ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಆನಂದಮಯ ವಾತಾವರಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆನಂದವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಇದು ಸಕಾಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಯೋಗದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಟು

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಭೂಮಿಯು ತನ್ನ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತಾನು ತಿರುಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಭೂಮಿಯು ತನ್ನ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ 23.5 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ವಾಲಿಕೊಂಡಿದೆ. ಭೂಮಿಯು ತನ್ನ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವುದರಿಂದ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತೀ ದಿನವೂ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಯ ವಾಲುವಿಕೆಯು ಕೂಡ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಹವಾಮಾನಗಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅಕ್ಷಾಂಶ (ಅಡ್ಡ ರೇಖೆಗಳು) ಮತ್ತು ರೇಖಾಂಶ (ಉದ್ದ ರೇಖೆಗಳು) ಎಂಬ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ರೇಖೆಗಳಿಂದ ನಾವು ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಭೂಮಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷಾಂಶವೇ 'ಸಮಭಾಜಕ ವೃತ್ತ'. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ 23.5 ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುವುದು 'ಕರ್ಕಾಟಕ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ವೃತ್ತ'. ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ 23.5 ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುವುದು 'ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ವೃತ್ತ'. ಸೂರ್ಯನು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತರದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಕರ್ಕಾಟಕ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ವೃತ್ತದ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಅತ್ಯಂತ ದಕ್ಷಿಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ವೃತ್ತದ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತಲೂ ಭೂಮಿಯು ಅಂಡಾಕಾರದ ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಸುತ್ತಲು ಭೂಮಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಬೇಕು (365.25 ದಿನಗಳು). ಹೀಗೆ ಸುತ್ತುವುದರಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಹವಾಮಾನದ ಋತುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಕ್ಷೆಯ ಅಂಡಾಕಾರದಿಂದಾಗಿ ಭೂಮಿಯು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ