



ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ

ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಕೆಲಸ ಎನ್ನದೆ ಯೋಗದ ಕಡೆಗೂ ಚೂರು ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತಾಗ, ಬಿಡುವಿದ್ದಾಗ ಯೋಗದ ಕೆಲವೊಂದು ಟಿಪ್ಸ್ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಬೀನಾ ಮೆರ್ವಾಡೆ.

ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಸಿ.

ಕಂಪನಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಉದ್ಯೋಗಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ

ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಗ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ನಿರಾಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದು, ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಕೆಲಸದಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಮುಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು

ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೀನಾ.

ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷವನ್ನು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರೆ, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಯೋಗವು ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತು. ಈ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕವಾದದ್ದು. ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ

ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಬರೀ ಆಸನಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ...

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಬರೀ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಬೀನಾ ಮಾತು. ನಾವು ಹೇಗೆ ಕೂರುತ್ತೇವೆ, ಹೇಗೆ

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳೆ, ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬಹುದು ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವುದೇ 'ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಯೋಗ'. ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿವೆ ಕೂಡ.

ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಎಲ್ಲ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸದ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕೆಲಸ, ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಎಂದು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಗಮನಕೊಡದೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಎಷ್ಟೇ ದುಡ್ಡಿದ್ದರೂ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಆಸ್ವತ್ತೆ ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು ಅನ್ನುವುದು ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಯೋಗ ಕಲಿಸಿಕೊಡುವ ಬೀನಾ ಮೆರ್ವಾಡೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮುಜುಗರ ಬಿಟ್ಟು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ

ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಹೇಗಪ್ಪಾ? ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿ ಏನಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅನ್ನೋ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಹಲವರದ್ದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಮುಜುಗರ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿ.

