

‘ಯೋಗ’ ಎಂದಾಗ ಅದೃಷ್ಟ ಎಂದು ತಕ್ಷಣ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೂಡುವುದು, ಸೇರಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಯೋಗಿಗಳ ಮಾತು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ದೇಹ ದಂಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಕೂರುವುದೇ ಯೋಗ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಯೋಗವೋ ಏನೋ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಒಡನಾಟದಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಯೋಗ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ನಮ್ಮ ರಂಗ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗವೂ ಪಠ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಯೋಗಾಸನದ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನನಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಜೀವನ ಪಠ್ಯದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಇನ್ನೂ ನಾನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯ ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಿರಂತರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಯೋಗ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೂ ಸಂತೋಷದಾಯಕವೂ ಹೌದು ಎನ್ನುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ನಿತ್ಯ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗೂ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಉಲ್ಲಾಸದ ಹೊನಗೆಯನ್ನು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸೂಚಕವೂ ಹೌದು. ಸಂಧಿ ಅಥವಾ ಕೀಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ ಬೆಸ್ಟ್ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು.

ಚಿನ್ಮುಢ್ರೆ

ನನಗೆ ನಿತ್ಯಸಂಗಾತಿ

ನಾಗನಿಧಿ ಗೌಡ
ನಟಿ, ಯೋಗಪಟು



■ ನಿರೂಪಣೆ:
ರಾಘವೇಂದ್ರ

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ

ಯೋಗ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ತತ್ವಜ್ಞಾನ. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಲಾರದು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಗ್ರಹಿಕೆ. ದಿನವೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದರ ಲಾಭವನ್ನು ನಾವು ಖಂಡಿತ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ನಟಿಯಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯದ ಪರಿವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಯಾವ ಕ್ಷಣವೂ ನನಗೆ ಕಷ್ಟ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲು ಯೋಗ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇತು ಆಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಕ್ಕ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ‘ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ’ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ನನಗೆ ಒತ್ತಡ ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ‘ಚಿನ್ಮುಢ್ರೆ’ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಹಗುರವಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ‘ಜ್ಞಾನ ಮುಢ್ರೆ’ ಅಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಮತವೂ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ತಂತ್ರ ಅದು. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಶೂಟಿಂಗ್ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಗಾಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

