



ಯೋಗ ಔಟ್‌ಫಿಟ್

ಯೋಗ ಉಡುಪು ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ?

ಯೋಗಾಸನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಧರಿಸುವ ಉಡುಪು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಆಕ್ಸೆಸರೀಸ್ ಯೋಗವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

■ ಯು.ಎ.



ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಶಿಸ್ತು, ಅದೊಂದು ಚಲನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ, ತತ್ವಾಧಾರಿತ ಕಾಯಕ. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಅಲ್ಲ ದೇ ಇದ್ದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಔಟ್‌ಫಿಟ್‌ಗಳು ಯೋಗಕ್ಕೂ ಸರಿ, ಇಂದಿನ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗೂ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವಂಥವು. ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಉಡುಪು ಹಾಗೂ ಆಕ್ಸೆಸರೀಸ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವ ಕಾರಣ ತೊಡುವ ಉಡುಗೆ ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು.

'ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಡುಪು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವಾಗ ಉಡುಪು ಅದನ್ನು ಹೀರುವಂತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಬೆವರುಸಾಲೆ. ಅಲರ್ಜಿ, ದದ್ದುಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್.

ಯೋಗ ಉಡುಪು ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಈಗ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಕೊ ಫ್ರೆಂಡ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗ ಔಟ್‌ಫಿಟ್ ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಯವ ಹತ್ತಿ, ಲೆನಿನ್, ಟೆನಿಲ್ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಡುಪುಗಳೇ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಯೋಗಾಸನ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಂಥ ಉಡುಪುಗಳೇ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಹೈಜೆನಿಕ್ ಆಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಖಾದಿ, ಕೈಮಗ್ಗದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಿಂಟ್, ಇರುವ ಉಡುಪು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆ ತೇವಾಂಶ ಹೀರದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವನಿತಾ.

ಯೋಗ ಉಡುಪುಗಳು ವಿವಿಧ ಶೈಲಿ, ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಡುಪುಗಳು ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೂ ಸೈ ಎನಿಸಿವೆ.

'ಯೋಗ ಟಾಪ್‌ಗಳು, ಟೀ ಶರ್ಟ್‌ಗಳು, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾಗ್‌ಗಳು ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೈಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಚುವುದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಭಂಗಿಗಳು, ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಭಂಗಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಈ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞೆಯ ಅಭಿಮತ.

ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಲೆಗ್‌ಗ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ಸಡಿಲವಾದ ಪ್ಯಾಂಟ್‌ಗಳೂ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ. ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಶಾರ್ಟ್ಸ್, ಸಾಕ್ಸ್ ಸಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುವ ಜನರಿಗಾಗಿಯೇ ಕ್ವಿಕ್ ಡ್ರೈ ಮೆಟೀರಿಯಲ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್ ಉಡುಪುಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಉಡುಪು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಫಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಇದ್ದ ಉಡುಪು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸೈಚಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗಲೂ 10-12 ರೀತಿ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಡುಪು ಹಾಗೂ ಆಕ್ಸೆಸರೀಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢತೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಮಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ■