

ಯೋಗ ದಿನ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ 27, 2014ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದ 69ನೇ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 'ಜಾಗತಿಕ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ' ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಡಿಸೆಂಬರ್ 11, 2014 ರಂದು 193 ಸದಸ್ಯರೊಳಗೊಂಡ ವಿಶ್ವ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನ ಒಮ್ಮತದಿಂದ ಜೂನ್ 21 ದಿನವನ್ನು 'ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನ' ಎಂದು 177 ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಘೋಷಿಸಿದವು.

ವಿಶ್ವ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನ ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಯೋಗವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಒದಗಿಸುವುದಾಗಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು. ಯೋಗವು ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧನ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು ತಿಳಿದ ವಿಚಾರವೇ.

ನಾವು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಯೋಗವು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತದ ಜನರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಈ ದಿನದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಅನಂತರ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಬೆಂಬಲ ಸೂಚಿಸಿದರು. ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ಸಹಮತ ನೀಡಿದರು. ಜೂನ್ 21 ರಂದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ದಿನವೂ ಆಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನದ ಉದ್ದೇಶ

ಜನರಿಗೆ ಯೋಗದ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಯೋಗದ ಧ್ಯಾನದ ವಿಚಾರಗಳು.

ಯೋಗದ ಮೂಲಕ

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ.

ಯೋಗದ ಮೂಲಕ

ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ

ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಯೋಗದ ಸಮಗ್ರ

ಪ್ರಯೋಜನ

ಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ

ತಲುಪಿಸುವುದು.

ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿ

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು

ಯೋಗದ ಮೂಲಕ

ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ

ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ

ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿತ್ತ ಶಾಂತಿಗೆ ಯೋಗ

ಸಹಕಾರಿ. ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಜನರ

ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು.



ಯೋಗಪಟುಗಳಿಂದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ನಂತರವೇ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಯಾ

ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಶುರು

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸದ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಚಾಲನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು/ಯೋಗದ ಸೂಕ್ತ

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೇಹದ ಸೂಕ್ತ

ಪರಿಕ್ರಮಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುವು

ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ನಿಂತುಕೊಂಡು

ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

ತಾಡಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಪಾದ

ಹಸ್ತಾಸನ, ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ,

ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ.

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

ದಂಡಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ,

(ಭದ್ರಾಸನ), ವಜ್ರಾಸನ, ಅರ್ಧ

ಉಷ್ಠಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಮಂಡೂಕಾಸನ,

ವಕ್ರಾಸನ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

ಮಕರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ.

ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ

ಆಸನಗಳು: ಸೇತು ಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,

ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ, ಶವಾಸನ.

ಆಮೇಲೆ ಕಪಾಲಭಾತಿ, ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಭ್ರಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ,

ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು

ಗಮನಿಸುವ ಧ್ಯಾನ (ಚಿನ್ನುವೈಯಲ್ಲಿ)

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ

ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು.

ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ

ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ

ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಹರಡುವುದು. ಯೋಗದ ಸಮಗ್ರ

ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಕಡೆಗೆ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಜನರ ಗಮನ

ಸೆಳೆಯಲು. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ

ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು.

ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ

ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ

ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ನುರಿತ