



ಜೂನ್ 21
ವಿಶ್ವ ಯೋಗ
ದಿನ

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಸಹಕಾರಿ. ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೇ ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.

■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿರುವ ಇಂದಿನ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಅಡರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಹತಾಶೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವೆಲ್ಲ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು?

ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬಾಧಿಸಬಹುದು.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಮಾಡಿ...

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ, ಸ್ಥಿಮಿತಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ನಿಯಮಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಧ್ಯಾನ, ಆಸನಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಧಾನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯಾಗುವ ಭಂಗಿಗಳಾದ ಚಕ್ರಾಸನ, ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಬಕಾಸನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ತಲೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನರಮಂಡಲ ಸಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಪಾಯವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂಬುದು ಇದಕ್ಕಿರುವ ಸ್ಕೂಲ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ.

ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಏಳನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲೇ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಸನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು

ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಶಿರಸ್ಸು ನೇರ ಮಾಡಿ (ವಜ್ರಾಸನ ಯಾ ಪದ್ಮಾಸನ ಯಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ) ಕುಳಿತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಐವತ್ತು ಬಾರಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಯಮ ನಿಯಮವನ್ನು (ನೈತಿಕ ಬಲ ಸುಧಾರಣೆ) ಪಾಲಿಸಿ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನವೂ ಸಹಕಾರಿ

ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಶಾಂತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸುವುದು ಆಗಿದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಶವಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ಸಲ ಜೂನ್ 21ರ ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನದ ಘೋಷವಾಕ್ಯ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ (yoga for women empower) ■

ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ವಾರ 'ಪದಬಂಧ' ಹಾಗೂ 'ಪ್ರಶ್ನಾಂಕಣ' ಪ್ರಕಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ವಾರ ಎಂದಿನಂತೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. —ಸಂಪಾದಕ