

ಯೋಗಾಸನವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಶರೀರ, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಲ್ಲದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗದ ವಿಕಾಸದಡೆಗೆ ಪಯಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯೇ ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣಿವು, ಆಯಾಸ ಉಂಟಾದರೆ ಯೋಗಾಸನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಡಾ. ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್

ಚಿತ್ರಗಳು: ಶಿವಮೊಗ್ಗ ನಾಗರಾಜ್ ಮತ್ತು 'ಸುಧಾ' ಸಂಗ್ರಹ



ಧನುರಾಸನ