



ಗೋಮುಖಾಸನ

**‘ಮೇಡಂ, ಎರಡೂ ಹರಿಗೆ ನಾರ್ಮಲ್ಲಾದ್ರೂ ಹೊಟ್ಟೆನೇ ಹೋಗಿಲ್ಲ, ಚಪ್ಪಟೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಆಗೋಕ್ಕೆ ಯೋಗಾನೇ ಮಾಧ್ಯೇಕಾ?’**

‘ಮೇಡಂ, ಯೋಗ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಆದರೆ ದಿನಾ ಯೋಗಕ್ಕಾಸಿಗ ಬರ್ಬೇಕೆಂದರೆ ಪುರುಸೂತ್ರೇ ಆಗೊಲ್ಲಾ’  
‘ಮೈಗ್ರೇನ್ ಹೋಗಲು ಮಾತ್ರ ತಿಂದು ತಿಂದು ಒಂದು ಕಿವಿನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಲ್ಲ. ಈಗ ಆ ನರದ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದಾರೆ, ನಿಮ್ಮತ್ರ ಬರಲಾ ಮೇಡಂ?’

‘ದಿನಾ ಯೋಗ ಮಾಡ್ತೀನಿ, ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾಕೋ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ..’

‘ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಹೇಳ್ಕೊಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೂ ಕೊನೆಗೆ ಸಿರೋರಿಯನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡ್ತಾ ಮೇಡಂ, ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ವೇಸ್ಟ್!’

‘ನೀವು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಆಸನ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಸರಿಸಿ ಅಂತೂ ಹರಿಗೆ ನಾರ್ಮಲ್ಲೇ ಆಯ್ತು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ’

‘ಆರೇಳು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯೋಗ ಕಲಿತಿದ್ದರೂ ಮುಂದುವರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ನೋಡಿ ಮೇಡಂ, ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದೀನಿ. ಮುಟ್ಟು ಬೇರೆ ನಿಂತಿದೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಸೆಕೆ, ಬೆವರು, ಸಂಕಟ, ಸುಸ್ತು.. ಏನಾಗುತ್ತೆ ಅಂತಾನೇ ಹೇಳೋಕಾಗಲ್ಲ. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಯೋಗ ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಲ್ತಾ?’

— ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೋ, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಾಳಜಿಯಿಂದಲೋ, ಯೋಗದ ಕುರಿತು ಕುತೂಹಲದಿಂದಲೋ

ವಿಚಾರಿಸುವವರು ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಋತುಚಕ್ರದ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ, ವಿನ್ಯತೆಯಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡ ಬಗ್ಗೆ ಹಮ್ಮೆ-ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ.

ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಗೌರಮ್ಮನವರ ಪ್ರಕರಣವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿತ್ಯ 20 ಯುನಿಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಈಗ 4 ಯುನಿಟ್‌ಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದು ನಿಯಮಿತ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳಿಂದ. ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಸುಸ್ತು, ಅಂಗಾಲು ಉರಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿರುವ ಗೌರಮ್ಮ ಚಿಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

### ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣ

ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗವೆಂದರೇನು? ಕೆಲವರು ವ್ಯಾಪಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಿಂಬಿಸುವಂತೆ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಮಂತ್ರದಂಡವಾ ಅಥವಾ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರುವ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಬದುಕಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಸೂತ್ರವಾ?

ಯೋಗದ ಸಾರ, ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ, ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೇರುವ ಬಗೆಯನ್ನು