

ಹುಡುಕುತ್ತ ಹೊರಟರೆ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣವೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಇದೊಂದು ಸಂದರ್ಭ. ಆದರೆ ಇದು ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣಕ್ಕೂ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಯೋಗಮ್ಯಾಟ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಯೋಗಸೂಟ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಸೇವೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಗಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆಧುನೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಜಾಗತೀಕರಣದಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಖಿನ್ನತೆ ಇನ್ನಿತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೂ ಕಾರಣ ಕುಳಿತು ಉಣ್ಣುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಎಲ್ಲರ ಬಯಕೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ನಿದ್ರೆಯ ಜೊತೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವರ್ಷದ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಘೋಷವಾಕ್ಯವೂ ಕೂಡ 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಆದ್ಯತೆ' ಎಂದಿದೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್, ಡಾನ್ಸಿಂಗ್, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ಜಿಮ್, ಫಿಲಾಟಿಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಮೆರೆಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ದಿನಾ ಮಾಡಿದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿಲ್ಲ. ಶುಗರ್, ಬಿಬಿ ಎರಡೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮೈ-ಕೈ ನೋವು' ಎಂದೆಲ್ಲ ಹಳಹಳಿಸುವವರೂ ಹಲವು ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅನುಕೂಲಗಳಿದ್ದರೂ ಯೋಗಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಇತರ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು.

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಷ್ಟೇ ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಸನ ಎಂದರೆ ಸ್ಥಿರಂ ಸುಖಂ ಆಸನಂ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛಿಸುವವರೆಗೆ ದೃಢವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸುಖಕರವಾಗಿರುವುದೇ ಆಸನ.

ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ, ಧ್ಯಾನಬಿಂದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜಾತಿಯ ಜೀವಜಂತುಗಳಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಬಗೆಯ ಯೋಗಾಸಾನಗಳು ಇವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. (ಸುಮಾರು 84 ಲಕ್ಷ ಜೀವಜಂತುಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.) ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಆಸನಗಳಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ವಜ್ರಾಸನ



ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಅಪರಿಮಿತ, ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಳು ಪರಿಮಿತ. ಈ ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಮಹತ್ತರವಾದ ಶರೀರಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ

ಯೋಗಾಸನವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಶರೀರ, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅನ್ಯವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರೇರಣೆ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಕೀರ್ತಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಹೋರಾಟ, ಮಿಕ್ಕವರನ್ನು ಮೀರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಹಿರ್ಮುಖ ಸ್ವಭಾವವಾದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಲ್ಲದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ಅಂತರಂಗದ ವಿಕಾಸದಡೆಗೆ ಪಯಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ. ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿ ದೃಢತೆ, ಅರ್ಹತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಮೂರೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣಿವು, ಆಯಾಸ ಉಂಟಾದರೆ ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಸ್ವಾಯು (ವಾಲಂಟರಿ)ಹೆಚ್ಚು ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಸ್ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗುವುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯ. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸಿ ಎಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಾಯುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷಮತೆ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ

ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರಸ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸಿ ಬಹಿರಂಗವನ್ನು ಸೊಗಸುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳು

ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಬೇಕು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ಕಾಯಬೇಕು. ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟಿ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅರ್ಧಗಂಟಿಯ ಮೊದಲು ನೀರು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಉದ್ದೇಗದಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಸನದ ನಂತರ ಶವಾಸನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಬೇಡ. ಕರಿದ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ.