

ಯೋಗದಿನದ ಲೋಗೊ

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗದಿನದ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲಿ (ಲೋಗೊ) ಎರಡು ಕೈಗಳ ಜೋಡಿಸುವಿಕೆಯು ಯೋಗವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಡನೆ ಜೋಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು, ಶರೀರ- ಮನಸ್ಸುಗಳ, ಮಾನವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಡೆಗೆ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಭೂಮಿತ್ವವನ್ನು, ಹಸಿರು ದಳಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು, ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗದ ಮೂಲತ್ವವಾದ ಮನುಷ್ಯಕುಲದ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.



ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಶರೀರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಶರೀರ ಸಂಚಲನೆ, ಮುಕ್ತಹಸ್ತ ಚಾಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಾಲ್ಕೈದು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಿಂದ ಸ್ವಶ್ವಜ್ಞಾನ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅರಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಬಡಿತದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಒಳಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಹಂತ ಪ್ರಯತ್ನ, ಅಂದರೆ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಆ ಭಾಗದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ (ಧಾರಣ) ಪ್ರಯತ್ನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡುವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಶೈಥಿಲ್ಯ. ಗಮನ ಹರಿಸಿ- ಗಮನ ಬಿಡಿ. ನಿರ್ಭಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಸ್ತಾರದ ಅನುಭವ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಓಜಸ್ಸು ಹೊರಹೋಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಉಪವಿಷ್ಣುಕೋಣಾಸನ

ಆಸನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಭಾಗ ಹಿಗ್ಗಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಭಾಗ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅಸೀಮ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಇದೇ ಅನಂತನ ಸಮಾಪತ್ತಿ (ಮೂರನೇ ಹಂತ) ಎಂದೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನೇ 'ಸ್ಥಿರಂ ಸುಖಂ ಆಸನಂ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ (3-5 ನಿಮಿಷ) ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮಾಂಸ-ಮೂಳೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅಂತಸ್ತಾವಕ ಗ್ರಂಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆರಾಮ ನೀಡಿದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಹಾಕದೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಸಾಧಿಸುವ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗ

ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಸುಖಿಸಾಧನಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಯಕೆಗಳು ಇತಿಮಿತಿಯನ್ನು ದಾಟುತ್ತಿದ್ದು ಮನಃಶಾಂತಿ ಕದಡುತ್ತಿದೆ. ದಿನೇದಿನೇ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೆಡೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಬೀಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಯೌಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮದು ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಪಂಚಕೋಶಗಳಿಂದಾಗಿದೆ.

ಅನ್ನಮಯಕೋಶ: ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ (ಆಕಾಶ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ನೀರು, ಭೂಮಿ), ಸಪ್ತಧಾತಾತ್ಮಕ (ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇಧ, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜೆ, ವೀರ್ಯ), ತ್ರಿದೋಷಾತ್ಮಕ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ) ಶರೀರವೇ ಅನ್ನಮಯಕೋಶ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ಯೋಪಚಾರಗಳಿಂದ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳಿಂದ ಅನ್ನಮಯಕೋಶವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ: ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ) ಹಾಗೂ ಪಂಚ ಉಪಪ್ರಾಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. (ನಾಗ,