



ಊರ್ಧ್ವ ಮಂಡೂಕಾಸನ

ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗಿ ಅದು ನಂತರ ಅನ್ನಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಹಾಗೂ ಮನೋಮಯಕೋಶಗಳ ತಿಕ್ಕಾಟದಿಂದ ಮನೋಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧ).

ಒಟ್ಟಾರೆ ನಾವು ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೋಮಯಕೋಶದಲ್ಲಾಗುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನೆ ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಹಿರಂಗಸಾಧನೆಗಳಾದ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾ: ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ, ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದರೂ ಬುದ್ಧಿ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಭಾವಗಳ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳೇ ಜಯಿಸಿದಾಗ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿಯೇಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋಮಯಕೋಶವನ್ನ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿಡಲು (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು) ಯೋಗಸಾಧನೆ, ಯೌಗಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ

ಕುಟುಂಬ, ವೃತ್ತಿ, ಆಧುನಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಪುನರುತ್ಥತ್ತಿ ಹಂತಗಳಾದ ಮೆನಾರ್ಕ್, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ, ಋತುಬಂಧದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಹಿಳೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದು

ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

‘ನನಗೇನೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲ. ನಾನೇಕೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು?’ ಎನ್ನುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು, ನಿವೃತ್ತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಡಬಾರದು, ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಇನ್ನೂ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಮಾಡಬಾರದು, ಶಿಕ್ಷಕರಿಲ್ಲದೇ ಕಲಿಯಲೇಬಾರದು ಇತ್ಯಾದಿ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಇರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು (ಅಬಾಲ, ವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎಲ್ಲರೂ). ಕೃತಕಾಯರೂ ಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧದೇಹ (ವಿಭಕ್ತಘನಗಾತ್ರತ್ವಂ) ಪಡೆಯುವರು. ಶಿಕ್ಷಕರಿದ್ದರೆ ಕಲಿಕೆಯ ತುತ್ತತುದಿಗೇರಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೇನೂ ವಿಶೇಷವಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ‘ನಮಗೆ ಕುಳಿತೆ ಏಳಕ್ಕೆ ಆಗಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರ್. ಮಂಡಿನೋವು’ ಎಂದರೆ ಕೆಲವರು ‘ನಮಗೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರೇ ಆಸನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ‘ಯೋಗ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿದೆ, ಆದರೆ ಶರೀರ ಬಗ್ಗಲ್ಲ, ನಮ್ಮದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ’ ಅಥವಾ ತಮಗೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿತ್ತು.. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯೋಗದ ಮೇರುಸಾಧಕರಾದ ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್.ಅಯ್ಯಂಗಾರ್‌ವರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿಗಳು, ಶರೀರಬಾಧೆಯುಳ್ಳವರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಸ್ಥೂಲು, ಬೆಂಚು, ಹಗ್ಗ, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಮರದತುಂಡು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈ-ಕಾಲು ಮುರಿದವರಿಗೂ, ಕೀಲುದೋಷವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಪೋಲಿಯೋ ಪೀಡಿತರಿಗೂ.. ಹೀಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಯೋಗಕಲಿಸಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಲರಿಗೂ ಯೋಗ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಎಂತಹವರು ಕೂಡಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು, ನಿರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದು.