

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು

ಗೀತೆ, ವೇದೋಪನಿಷತ್ತು, ಮಹಾಕಾವ್ಯ, ಚರಿತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿದ್ದರೂ, ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ನಾಲ್ಕು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚಲಿತ. ಅದು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು.

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು

1. ಯಮ: (ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳು)-ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ (ಬೇರೆಯವರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯದಿರುವುದು), ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಇತಿಮಿತಿ), ಅಪರಿಗ್ರಹ: (ಅನವಶ್ಯಕ ಸಂಪತ್ತು ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡದಿರುವುದು).
2. ನಿಯಮ: (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು)-ಶೌಚ (ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕಾಯಾ,

ವಾಚ, ಮನಸ), ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಈಶ್ವರೀಪ್ರಾಣಿಧ್ಯಾನ (ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತಿ), ಈ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಅಂಗಗಳು ಮುಂದಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಳಹದಿ. ಈ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸದೇ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಸಿದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

3. ಆಸನ: ಸುಖವಾದ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಯು ಭಂಗಿಗಳು.
 4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣದ ನಿಯಂತ್ರಣ.
 5. ವ್ರತ್ಯಾಹಾರ: ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸುವುದು.
 6. ಧಾರಣ: ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು.
 7. ಧ್ಯಾನ: ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು.
 8. ಸಮಾಧಿ: ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ತಲ್ಲೀನಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾದರೆ ನಂತರದ ನಾಲ್ಕು ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕ.

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು, ಕಿವಿಸೋರುವವರು-ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಕಪಾಲಬಾತಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬೆನ್ನುನೋವಿರುವವರು ಮುಂದೆ ಬಾಗುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿರುವವರು ಜಲಂಧರ ಬಂಧ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಲ್ಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಸನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂಗವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಪೂರಕ), ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು (ರೇಚಕ) ಇವುಗಳನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಂಟಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸಿ, ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಏರ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಬಂದು ಆ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಿಕಾ, ಕಪಾಲಬಾತಿ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ, ನಾಡಿಶೋಧನ, ಭ್ರಮರಿ, ಉಜ್ಜಯಿ, ಶೀತಲೇ-ಶೀತಕಾರಿ, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಲಿತು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಸಂತುಲನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ ಹಾಗೂ ವಿರಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿರದಿದ್ದರೆ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕ.

ಯೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಗ ಕೇವಲ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೇ ಯೋಗವೇ ಜೀವನವಾಗಬೇಕು. ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರ, ಭಾವನಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಾಯಲಿಗಳು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗುವುದರ ಬದಲು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಯೋಗಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಡೆಗೆ ಪಯಣಬೆಳಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

(ಲೇಖಕಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ)

