



ಜಿಣರಿಗೆ ಯೋಗ ಏನುಪಯೋಗ?

ಯೋಗವು ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.

■ ಡಾ. ವೃಂದಾ ಬೇಡೆಕರ್

‘ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯ’ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ‘ಇಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಸದೃಢ ಪ್ರಜೆಗಳು’ ಎಂದು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿ.

ನಾಳೆಯ ಸ್ವಸ್ಥ ಮತ್ತು ಸದೃಢ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿವಿ, ಟ್ಯಾಬ್, ಮೊಬೈಲ್ ವೀಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಮಕ್ಕಳು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಆತಂಕ, ಅತಿ ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಅಸಹನೆ, ಒತ್ತಡ, ಕೀಳರಿಮೆಯಂತಹ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಜೀವನದ ಈ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಕಲಿಯುವಂತಾದರೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಯೋಗವು ಇಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಸ್ತುತ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿಸಲು ಯೋಗವು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ.

ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕುತೂಹಲದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇವೆರಡು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟನೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸರಳ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವೂ ಉಲ್ಲಾಸಕರವೂ

