



ಯೋಗದ ಪ್ರತಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ



ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು ಗುಂಡಗಿದ್ದ ದೇಹ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಬಾಗಲು ಹಿಂಜರಿಯತೊಡಗಿತು. ತಲೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡದೆ ಸತಾಯಿಸಿತು. ಸಲೀಸಾಗಿ ಬಾಗಲು ಸಹಕರಿಸದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಲೇ ಯೋಗ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ...

■ ಸುಮಾ ರಮೇಶ್

ಪ್ರತೀಚನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೈಕಳಿಗೆ ಸ್ಪಿಕ್ಸ್, ಪ್ಯಾಕ್ಸ್, ಹುಚ್ಚು ತಲೆಗೆರಿದಂತೆ ಗೃಹಿಣಿಯರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಹುಕಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುವ ಬಾಬಾ ರಾಮದೇವರ ವಿಡಿಯೋಗಳು, ಪ್ರಧಾನಿಯವರ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳು, ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಬಳುಕುವ ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿಯ ಮೈಮಾಟ ಆಗಾಗ ಬೆರಗು ಮೂಡಿಸಿ ಹಲವರನ್ನು ಯೋಗ ತರಗತಿಯೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದಿದೆ. ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿದ್ದ, ಕೆಲವು ವರ್ಗದ ಮಂದಿಗಷ್ಟೇ ತಿಳಿದಿದ್ದ 'ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ' ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದು ವಿಶೇಷ ಮಾನ್ಯತೆ ಗಳಿಸಿದೆ.

ನಲವತ್ತು ದಾಟಿದೊಡನೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮಂಡಿನೋವು, ಸಂಧಿನೋವು, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಭದ್ರತೆಗಳು ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಯ ಮುಲಾಮುಗಳಿಗೂ ಬಗ್ಗದಾದಾಗ ಪರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿಯೇ ಆದ್ಯಂತ ಚಿಂತಿಸುವ ಹಿತ್ತೆಹಿತಿಗಳು ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದು ಸಹಜ. ಇದರಿಂದ ಮಾಲು, ರೀಲು ಎಂದು ಬಿಜಿಯಾದ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಮಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಲ್

ಮಾಡಿದ ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಕೈಲಿಡಿದು ಯೋಗ ತರಗತಿಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಾದರೂ ಯೋಗ ಶಾಲೆಯೆಡೆಗೆ ಪಾದ ಬೆಳೆಸುವ ಯೋಗಾಯೋಗ ನನಗಂದೂ ಕೂಡಿಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ನಡೆದಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಮಂಡಿಗಳು ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಊರಲು ಬಿಡದೆ ಮೊಳಕಾಲು ಹಾಗೂ ತೊಡೆ ನಡುವೆ ಪಿನ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಪರಿಣಾಮ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ತಲೆದೋರಿ ಅದು ಹಲವು ಆಪ್ತರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಂದು ಅವರ ಹತ್ತಾರು ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೋಕೆ. ಪರಿಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರು. ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ಯಾಟ್‌ವಾಕ್ ಕನಸು ಚಿಗುರೊಡೆಯತೊಡಗಿತು. ಅದೇ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಕುಳಲ್ಲೊಂದು ಮ್ಯಾಟ್ ಹಿಡಿದು ಶಾಲೆ ಹೊದ್ದು ಮನೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಶಾಲೆಯೆಡೆಗೆ ಕಾಲು ಬೆಳೆಸಿದೆ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಾಗಿ ಮ್ಯಾಟ್ ಹಾಸಿ ವಾರ್ಮ್ ಅಪ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಉತ್ತಾಹ

ಹೆಚ್ಚಿತು. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೇ ಜಾಗ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ನನ್ನ ಹೊಸ ಮ್ಯಾಟ್ ಹಾಸಿ ಆಸೀನಳಾದೆ. ಒಳಬಂದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಕೆಲವು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಮೈಕ್ಕೆ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿದರು. ಸಾಮೂಹಿಕ ಓಂಕಾರ, ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದವು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದಂಡನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು ಗುಂಡಗಿದ್ದ ನನ್ನ ದೇಹ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಬಾಗಲು ಹಿಂಜರಿಯತೊಡಗಿತು. ತಲೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ನನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡದೆ ಬ್ಯಾರಿಕೇಡ್ ಹಾಕಿತು.

ಕೇವಲ ನೆಟ್ಟಗೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಆಡಿಯಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಮಂಡಿ, ಮೊಳಕಾಲು, ಸೊಂಟ, ಕುತ್ತಿಗೆಗಳು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಕಸಿವಿಸಿಗೊಂಡವು. ಈಗಾಗಲೇ ಅನುಭವಿಗಳಾಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಸೊಂಟಕ್ಕೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೂ ಒಂದು ಪೈಪನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನು ಸಹಕರಿಸದ ನನ್ನ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾ ಅದೇ ಪೈಪನ್ನು ಕೊಳಲಿನಂತೆ ಕೈಲಿಡಿದು ಬೆಪ್ಪಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದೆ. ಮುಂಭಾಗ ಹಿಂಭಾಗ ಹೊತ್ತವರೆಲ್ಲಾ