

ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ವಿವಿಧಾಸನಗಳನ್ನು ಸಂಪನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಅವಿಧೇಯ ಅಂಗಗಳೊಡನೆ ಬಿಗುತ್ತಾ ವಿಚಿತ್ರಾಸನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನನ್ನ ವಕ್ರಾಸನಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಂಬದಿಯ ಸಹ(ಯೋಗ)ಪಾಠಿಗಳು ಹಸನ್ಮುಖಾಸನದ ಲೇಪದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮರುದಿನದಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ನನ್ನ ಆಸನಗಳ ದರ್ಶನವಾಗದಂತೆ ಹಿಂಬದಿಯು ಸೀಟನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ.

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಜೋಡಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಘರ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಶಾಖವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಚಿನ್ನದ್ದೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆಗಳ ನಡುವೆ ನನ್ನ ಎಕ್ಸೆಲ್ ಇನ್ಸೆಲ್ ಗಳು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಳಹೋಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎಲ್ಲರೂ 'ಭ್ರಮರಿ' ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಮರಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ರಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು ರಾಗ ಎಳೆಯುವಂತೆ ನಾನೂ ಗುಂಯ್ ಗುಡತೊಡಗಿದೆ. ಅಸ್ವಸ್ಥ ದುಂಬಿಯ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಕೋರಸಿನಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ರೋಂಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಭ್ರಮರಿಯ ಪರಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣೆರೆದ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಅದನ್ನು ಕೆಲಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೋ ಎಂಬಂತೆ ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಅಭಯ ಹಸ್ತ ತೋರಿದರು. ಕಪಾಲಭಾತಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ಕೊರಳು, ಕಪೋಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ತಳ್ಳಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮುಂಚಾಚಿದ ಉದರ ಒಳಹೋಗಲು ಸತಾಯಿಸಿತು.

ಶಿಕ್ಷಕಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯೆಡೆಗೇ ಇರುವುದ ಗಮನಿಸಿ ಅಂಚೆಕಿ, ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಒಳಹೋಗಿದ್ದ ಶ್ವಾಸ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ನಿಶ್ವಾಸಗೊಂಡು ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಹರಿದಾಗ 'ಇದೆಲ್ಲಾ ನನಗೆ ಬೇಕಿತ್ತಾ!?' ಎಂಬ ಭಾವ ಹಾದು ಹೋಯಿತು.

ಯೋಗ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೆನಾದರೂ ಇದೊಂದು ಆಸನಗಳ ಸರಣಿ ಎಂಬ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಾಸನ, ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ... ಹೀಗೆ 12 ಆಸನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರಿತಾಗ ಬೆವರು ಚಿಲ್ಲನೆ ಕೋಡಿಯಾಯ್ತು. ಒಂದೊಂದು ಆಸನದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲೂ ಇನ್ ಹೇಲ್



ಎಕ್ಸೆಲ್ ಗಳು ಅಯೋಮಯವಾಗಿ ಎಂಟನೆಯ ಭುಜಂಗಾಸನಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ನನ್ನಿಂದಾಗದೆಂದು ಮಕಾಡೆ ಮಲಗಿಬಿಟ್ಟೆ. ಚಿಗರೆಯಂತೆ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಾ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಅರವತ್ತು ದಾಟಿದ ನಮ್ಮ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಪಕ್ಕ ಬಂದು ಕುಳಿತು ಮಕಾಡೆ ಮಲಗಿ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಕರೂಣ ರಸವ ದ್ರವಿಸುತ್ತಾ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಮತ್ತೂ ಮುಜುಗರವಾಯಿತು.

ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಲು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪಾಡು ಫಜೀತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ? ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ಸರಳ ನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಕಿ ಅಡ್ಡಬಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾಸ್ಕರ ಒಪ್ಪನೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕಾಡಿತಾದರೂ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಂತೂ ಒಪ್ಪಲಾರರು ಎಂದು ಮನದಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. 'ಓಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ, ಓಂ ರವಯೇ ನಮಃ, ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ...' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹನ್ನೆರಡು ವಿಭಿನ್ನ ನಮಃಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ 'ಓಂ ಸಮಿತ್ರ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ' ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಕೈ ಮುಗಿದಾಗ ಮ್ಯಾಟ್ ಮೇಲೆ ಮಂಕಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ನಾನೂ ಎದ್ದು ಕೈಜೋಡಿಸಿದೆ.

ನಂತರ ಮಕಾಡೆ ಮಲಗಿಸಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ನೀಡಿಸಿ ಎಡಕ್ಕೂ ಬಲಕ್ಕೂ

ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಅಡ್ಡ ಬಂದ ಉದರ ನನ್ನ ಇತರ ಅವಯವಗಳ ಭೂಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿಸಿ ಹೇಗೋ ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮಾಡಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನದ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದ್ದೆವು. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಕಾಲ್ಪೆರಳ ತುದಿಯಿಂದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯವರೆಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಿ ಆರಾಮವಾಗಲು ಅವರು ಆದೇಶ ನೀಡತೊಡಗಿದಂತೆ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡಿನಂತೆ ಗರಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳೂ ಸಮಾಧಾನದ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಟ್ಟವು. ಶವಾಸನದಿಂದ ಮೈಕ್ಕೆ ಹಗುರಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭಾವ ಮೂಡಿತು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮೇಲೆದ್ದು ಕುಳಿತು ಓಂಕಾರ ನಾದ ಹೊರಡಿಸಿ, ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಹೊರಡಲನುವಾದರು.

ಸಕಲ ಯೋಗಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ದೇಹವಿಡೀ ಬಾಡಿ ಬಳಲಿ ಮುದುಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಳಗೆ ಹಾಸಿದ್ದ ಮ್ಯಾಟ್ ನ್ನು ತಡವರಿಸುತ್ತಲೇ ಮಡಚುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವವರೆಗೂ ಸುಲಭವೆನಿಸುವ ಆಸನಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ ತರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶವಾಸನವೇ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯವಾಯಿತೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅರುಹಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಮೇಲೆದ್ದೆ. ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಸಂಶಯದ ನೋಟ ಬೀರುತ್ತಾ ಮರುದಿನ ದ್ವಿತೀಯ ವಿಷ್ಣು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ವಂದಿಸಿ ಕುಂಟುತ್ತಲೇ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿದೆ.

ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಅರುಣೋದಯದ ಎಳೆಯ ಕಿರಣಗಳು ಮೈಸೋಕಿದಾಗ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕಣ್ಣೆರೆದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಮೇಲೆಳೆಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಯೋಗ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಲುಗಿದ್ದ ನರನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲ ವಿಚಿತ್ರ ಬಾಧೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಸತೊಡಗಿದವು. ಎತ್ತ ಹೊರಳಿದರೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬೇನೆ. ಆ ಬೇನೆಯೆಲ್ಲೂ ಏನೋ ಹಿಂತಿತ್ತು. ಸುಖ ನಿರ್ದಯಿಂದ ಮನ ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿತ್ತು. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಯೋಗವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡಿದ್ದ ದ್ವಂದ್ವ ನಿಲುವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಒಂದು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ಶಿಕ್ಷಕಿಯ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ದ್ವಿತೀಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇಯದೆ ಯೋಗ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಜರಿ ಹಾಕಿ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಮ್ಯಾಟ್ ಹಾಕಿ ನನ್ನ ಆಸನ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಸೀನಿಯರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಬಗ್ಗಿಸಿ, ತಿರುಗಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡೆ. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ನನ್ನ ದೇಹವೂ ತಗ್ಗಿ ಬಗ್ಗಲು ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡಂತೆ ಯೋಗ ಸರಾಗವೆನಿಸತೊಡಗಿತು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವದಿಂದ ತೆನೆಯಂತೆ ಬಳುಕುವ ಮೈಮಾಟು ಲಙ್ಕವಾಗದಿದ್ದರೂ ಯೋಗದ ಸಿರಿ ಬೆಳಕು ತನುಮನದ ಕತ್ತಲನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in