



ಹಸಿರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆರಾಮ

ನಿರ್ಗದತ್ತ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮಾನವನ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣ. ಆದಿಮಾನವ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಈಗಲೂ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕು, ಹಸಿರಿನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಸಿರು ಪರಿಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆಯೂ ಅಪಾರ.

ಕೆಲಸದ ದಣಿವು ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದೆಂದರೆ ಹೊರಾಂಗಣ ವ್ಯಾಯಾಮ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಅದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಗೊಂದಲ, ಕೋಪವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಹಸಿರು ಗಿಡ-ಮರಗಳು, ಹುಲ್ಲುಹಾಸನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೋಕಬೇಕು. ಆಗ ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮೂಡ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿದ್ದು ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ, ಮೆದುಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸ್ವೈಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಜಿಮ್ಮಾಶಿಯನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವಾಗ ಏಕತಾನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮುಗಿಸಿ ಹೋಗುವ ಧಾವಂತ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಒಳಾಂಗಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸುಸ್ತು ಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಆದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅದು ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿರಲಿ, ಗುಡ್ಡವನ್ನು ಏರುವ ಸವಾಲೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಇರಲಿ, ಪೂರ್ತಿ ಮುಗಿಸಿ ಹೋಗುವ ಅಥವಾ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಡಿ ಹೋಗುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಗದ ಜೊತೆಗಿನ ಒಡನಾಟ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ. ಈ ಒಡನಾಟವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು, ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈದ್ಯ

ಡಾ.ಎಸ್.ಕೆ. ರಂಗನಾಥ್ ಹಾಗೂ ಮೀರಾ ರಂಗನಾಥ್.

ನಿರೂಪಣೆ: ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಿಂಕೊಳ್ಳುವ ತಾಕತ್ತು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಕಚೇರಿಯಂತಹ ಒಳಾಂಗಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ನಗರದ ನಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಯುವಿಬಿ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ3 ಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖವೇ ತಾಗದಿದ್ದರೆ... ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಮರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಒಳಾಂಗಣದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಹೊರಾಂಗಣದ ಕಸರತ್ತುಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಓಟ, ಗುಡ್ಡವನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಟ್ರೈಡ್‌ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕಸರತ್ತುಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿ, ಮೀನಖಂಡ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ.

- ▶ ಮೊದಲು ವಾರ್ಮ್‌ಪ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮೊದಲ ಹಂತ. ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ. ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಉದ್ಯಾನವನದ ಮರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಕ್ಕಿಗಳ ಇಂಚರ ಮನವನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ಹಸಿರ ಸಿರಿ, ಗಾಳಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹುರುಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ▶ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಓಟ. ನೇರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ, ರನ್ಯಿಂಗ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉದ್ಯಾನವನದ ಕಾಲುಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಬಹುದು.
- ▶ ಹೊರವಲಯದ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮರಗಳ ನಡುವಿನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಮಾರ್ಗವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ತ.
- ▶ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ, ಮರಗಿಡಗಳ ಕೆಳಗೆ ಫ್ಲೀಕ್ಯಾಂಡ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ.
- ▶ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮರಗಳ ಕೆಳಗೆ ನಡೆಯಬಹುದು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ: ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡೆದಾಟ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.