



# ಟೆನ್ಯನ್ ಬಿಡಿ ಯೋಗ ಮಾಡಿ!

ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ಯಾವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು? ಇಲ್ಲಿದೆ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

## ■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಇತ್ತೀಚಿನ ವೇಗದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಚೇರಿಯ ಬಾಸ್‌ನ ಫೋನ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಡುವ ವೆಳೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು (ಕೀ, ಟವೆಲ್, ಕನ್ನಡಕ, ವಾಚ್, ಮೊಬೈಲ್) ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕೈಗೆ ಸಿಗದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಅಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದಾಗ, ಬಾತ್‌ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಪ್ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತಲುಪದೆ ಇದ್ದಾಗ... ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

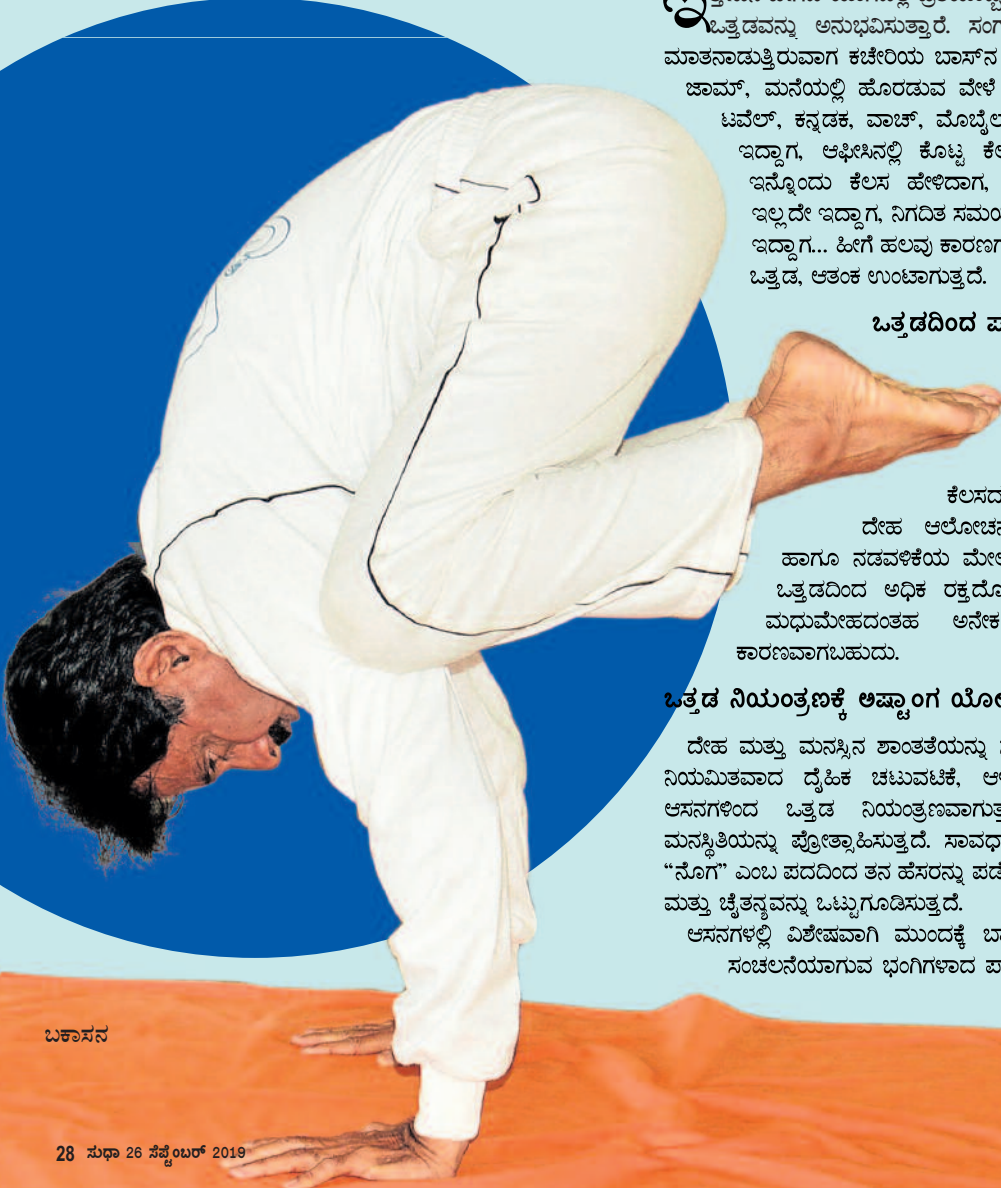
### ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪರಿಣಾಮ

ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಕಡಿಮೆ, ದೇಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

### ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ನಿಯಮಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ, ಧ್ಯಾನ, ಆಸನಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಧಾನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ "ನೊಗ" ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ತನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯಾಗುವ ಭಂಗಿಗಳಾದ ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ,



ಬಕಾಸನ