

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನಿರಾಮಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನ-ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಬೇಕು. ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಫಲಿಸದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಲ ಕೊಡುವ ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಂಯೋಜಿತ ನೃತ್ಯಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರೀಡೆ, ಟೆನ್ನಿಸ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಖೋ ಖೋ, ಇನ್ನಿತರ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ನಾವೇ ಮಾಡ್ತೀವಿ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಟೈಮ್ ಇರಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ನಾವು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದೇ..?

ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಕೆಲಸದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಾಪಸ್ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ಎರಡು ಕಿಮೀ ಆಗುತ್ತೆ, ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವರು. ಹಾಗಾದರೆ ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ?

ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಪರಿಶ್ರಮ. ಅಲ್ಲೂ ಬೆವರುವುದು, ಆದರೆ ಅದು ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಸ್ತಿನ ಬೆವರು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂಯೋಜಿ

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ



ಡಾ. ಚಿತ್ರಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಿ.ಕೆ.ವೆ. ಅಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು 9900212524

ಆಯುರ್ವೇದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗಿನಲ್ಲಿ..



ತ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂಥ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೆನ್ನುವುದು. ಅದು ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುವುದು. ಮೂಳೆ, ಗಂಟು/ಸಂಧಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿ-ಎದ್ದು-ಕೊರುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವುದೇ ಇರಬಹುದು. ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು, ಜಿಮ್, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮುಂತಾದವು. ಯಾವ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯ ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಚಯಾಪಚಯ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಂಥ

ಜೀವನಶೈಲಿ ಆಧಾರಿತ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲಿಸಬಹುದೇ ವಿನಃ ವೃದ್ಧಿಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಊಟದ ನಂತರ ಅತಿ ದೂರ ನಡೆಯಬಾರದು. ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆಯಷ್ಟು ಸಾಕು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ

ಹೇಳುವುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಊಟದ ನಂತರ ನಡೆಯುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬದಲು ಅನಾರೋಗ್ಯ ತರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳಿವೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ಖಚಿತ ಎಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಿವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. 30-40 ನಿಮಿಷದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಜಾಗಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಜಿಗಿಯುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಲೇಸು. ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಾರಿದರೆ ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದು.

25-30 ವರ್ಷದವರು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ರೋಗಕರಹಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ, ಚಮತ್ಕಾರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಚಮತ್ಕಾರ ಆಗದೆ ಇರದು.