

ವ್ಯಾಯಾಮ V/S ಯೋಗಾಸನ

ಯೋಗ ಇವತ್ತಿನ ಟ್ರೆಂಡ್. ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಗಪಟುಗಳೇ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಯೋಗಕ್ಕೂ, ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಗೊಂದಲ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಯೋಗ... ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಅನ್ನುವವರು ಬಹಳ. ಆದರೆ ಯೋಗವೇ ಬೇರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಬೇರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ತಿಳಿದಿರುವ ಆಸನವೇ ಬೇರೆ. ಆಸನಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಒಂದು ಅಂಗ. ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವವರು ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಶರೀರದ ಪುಷ್ಟಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಶರೀರಾಯಾಸ ಜನನಮ್ ಕರ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸ್ಥಿರಮ್ ಸುಖಮ್ ಆಸನಮ್. ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಿತವಾಗಿರುವ ಭಂಗಿಯೇ ಆಸನ.

ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಕ್ರಿಯೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅಮೃಜನಕದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ



ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೃಷ್ಣ
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ,
ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ... 9900212524

- ಅಮೃಜನಕದ ಬಳಕೆ ಕುಗ್ಗುವುದು.
- ಆಸನದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಸಮೋಷ್ಣತೆವಾಗುವುದು.
 - ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆ ಸಿಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅಮೃಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಅಮೃಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು
 - ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆಸನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕುಗ್ಗುವುದು
 - ಸತತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದು. ಸತತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸಾಕು.
 - ಆಸನದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು



ಸಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಚೋದಕಗಳನ್ನು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು.

- ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸಂಸ/ ಗಂಟುಗಳ ಸವೆತವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ, ಸಂಸಗಳ ಬಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿಸುವುದು
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾರೀರಿಕ ದಾರ್ಡ್ಯಕ್ಕೆ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು.

ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು. ಯೋಗಾಸನವನ್ನು 8ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು 12-13ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. 40 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವರು ಎರಡನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. 60 ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿರುವವರು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಸುಖಾಸನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಜ್ವರದಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬಾಣಂತನದ ಮೊದಲ 45 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ, ಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳ ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಅನುಮಾನಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚಯಾಪಚಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಮಾಡುವುದು ಲೇಸು.