



ಯೋಗವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಆಧುನಿಕ ರೂಪ

ಮನು ಯಾದವ್

U11GT21A0446

ಬಿಎ ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷ, ದ್ವಿತೀಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್

ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು ತುಮಕೂರು -572104

shivannabshiva662@gmail.com

Ph.no: 9353128528

ಯೋಗ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಿಖರವಾಗಿ ಏನು, ಅದು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಯಾವುವು?

ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಯೋಗವನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಅದು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು, ನೀವು 'ಭಂಗಿಗಳ' ಸರಣಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ, ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಯೋಗವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. 2014 ರಲ್ಲಿ, ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ರಚಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡರು, ಯೋಗವು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ, ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಜನರನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಮ್ಮತಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಯೋಗ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು?

ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸವು ಕನಿಷ್ಠ 5,000 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದಿನದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಇದು 10,000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನದು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ರೂಪವಾಗಿತ್ತು, ಇದು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. 19 ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 20 ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು 1893

ರಲ್ಲಿ ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದಾಗ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು. ಇತರರು 1920 ಮತ್ತು 1930 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರು ಮತ್ತು 1960 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರು. ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಯುರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯೋಗದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವು ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ತ್ರಾಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನೀವು ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಓಡಬಹುದು, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಉಸಿರಾಟವು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾದರಿಗಳಿವೆ. ಯೋಗವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಪತಂಜಲಿಯ ಗ್ರಂಥಗಳು "ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ" ("ಎಂಟು-ಅಂಗಗಳ ಯೋಗ ") ಎಂದು ಕರೆಯಲಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಹಾ ತಳಹದಿಯಾದವು. ಈ ಎಂಟು-ಅಂಗಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯು 2^{ನೇ} ಗ್ರಂಥದ 29^{ನೇ} ಸೂತ್ರದಿಂದ ವ್ಯುತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೇ ಇಂದು ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯತಃ ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರತಿ ರೂಪದ ಜೀವಾಳ ಲಕ್ಷಣವು ಇದೇ ಆಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು

1. ಯಮ (ಐದು "ವರ್ಜನೆಗಳು"): ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯಪಾಲನೆ, ಅತ್ಯಾಸೆಪಡದಿರುವುದು, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ, ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧೀನತೆಯ ನಿಗ್ರಹ.
2. ನಿಯಮ (ಐದು "ಅನುಷ್ಠಾನಗಳು"): ಶುದ್ಧತೆ, ಸಂತುಷ್ಟಿ, ಸಂಯಮ, ಅಧ್ಯಯನ, ಮತ್ತು ದೇವರಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತಿ.
3. ಯೋಗಾಸನ: ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ "ಪೀಠ/ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ", ಹಾಗೂ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪದವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ("ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು"): ಪ್ರಾಣ, ಉಸಿರು, "ಆಯಾಮ", ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸುವಿಕೆ. ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣವೆಂದೂ ಸಹಾ ಅರ್ಥೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ("ಆಮೂರ್ತವಾಗಿರುವಿಕೆ"): ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವಿಕೆ.
6. ಧಾರಣ ("ಏಕಾಗ್ರತೆ"): ಗಮನವನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.
7. ಧ್ಯಾನ ("ಧ್ಯಾನ"): ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿಯ ಸ್ವಭಾವದತ್ತ ಅತೀವ ಚಿಂತನೆ.
8. ಸಮಾಧಿ ("ಬಿಡುಗಡೆ"): ಧ್ಯಾನದ ಗುರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನನ್ನು ಮಗ್ನನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಪಂಥದ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯು ವಿಶ್ವದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಿಥ್ಯೆಯೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೈನಂದಿನ ವಿಶ್ವವು ವಾಸ್ತವ. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಉತ್ತಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯೆನ್ನುವುದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ; ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದಲ್ಲ.

ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಠ ಯೋಗವು ಆರಂಭಿಕರಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಕೆಲವು ಉಸಿರಾಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ವಿನ್ಯಾಸ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು. ನೀವು ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಸವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಬಿಕ್ರಮ್ ಯೋಗವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಹಾಟ್ ಯೋಗ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 40 ಡಿಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಇತರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೂಪಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಯೋಗದ ಕೆಲವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಆಧುನಿಕ ರೂಪಗಳೂ ಇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು 'ನಗು ಯೋಗ'ವನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು, ಅಲ್ಲಿ ಜನರು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳದೆ ನಗುತ್ತಾರೆ - ನಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಥವಾ ನೀವು ಸೀಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಯೋಗ ಮಾಡುವ 'ಏರೋಯೋಗ' ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಯೋಗವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಸಹ ಆನಂದಿಸಬೇಕು.