



ಆಯುಷ್

ಕ್ರಾಂತಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ- ಸಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವ 2017 ಕ್ರಾಂತಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಡಾ.ಎಚ್.ಆರ್.ನಾಗೇಂದ್ರ

Posted On: 07 AUG 2017 12:33PM by PIB Bengaluru

ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಯೋಗ ಸದಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವಂತಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರ ಮನವಿಯ ಮೇರೆಗೆ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಜೂನ್ 21 ಅನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. 187ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾ, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸಹಸ್ರಾರು ಮಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಭಾರತ ತನ್ನ ಪುರಾತನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ, ಸಾಂಸ್ಕøತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಈ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಇದು ಭಾರತದ ಮೂಲಸಂದೇಶ 'ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ'ಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನರನ್ನು ಅಭೂತಪೂರ್ವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಹರಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮೂಲತಃ ಯೋಗವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಪದದ ನಿಜ ಅರ್ಥವೇ, ಸೇರುವುದು ಎಂದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಒಂದುಗೂಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

'ದೇವ ಕಣ' ಸಂಶೋಧನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಕಣ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ (ಕ್ವಾಂಟಂ ಫಿಸಿಕ್ಸ್) ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಂದಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೌಕಟ್ಟು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿಕ್ಕನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಾನವೀಯತೆಯ ಐದು ಪದರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸುಧೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವೇದಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಆದಿ ಕಾಲದ ಮೂಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ, ಯೋಗ ವೇದಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಯೋಗವನ್ನು ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ರಾಜ ಮತ್ತು ಕರ್ಮ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಕಸನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ 1940ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲಾನಂದ ಅವರು ಯೋಗದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಅದರ ಸಂದೇಶ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ ಸಾರಿದ್ದರು. ಯೋಗಿ ಸತ್ಯಮೂರ್ತಿ ಅವರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು 1973ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರು.

ಅವರು ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು 9 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ತಡೆದಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಎಂದಿನಂತೆ ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೌದ್ಧರ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರ (ಬೆನ್ಸನ್ 1982ರಲ್ಲಿ) ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಸುಮಾರು 15 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ ಅವರು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ನೀಡಿರುವ ಕೊಡುಗೆ, ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಟೆಂಪ್ (ಟ್ರಾನ್ಸ್-ಂಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್) ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಧ್ಯಾನ, ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ನೀಡಿದರು ಅದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು. ಯೋಗ- ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ಸಾಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ವಂಶವಾಹಿ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಹಲವು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಸ್-ವ್ಯಾಸ್ ಯೋಗ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಮೀಸಲಾದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಇದಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಎನ್‌ಸಿಟಿಇ, ಎನ್‌ಸಿಇಆರ್‌ಟಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ಪ್ರೌಢಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯುಜಿಸಿ ಕೂಡ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅದು ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ, ಯೋಗದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪಿಸುತ್ತಿದೆ.

* ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಸ್-ವ್ಯಾಸ್ ಸ್ವಾಯತ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿಗಳು. ಅವರು 'ಯೋಗ ಸುಧಾ' ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ ಸಂಪಾದಕರು ಕೂಡ ಹೌದು.

ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುವ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಾಗಿವೆ

(ಈ ಲೇಖನ ಬೆಂಗಳೂರು ಪಿಬಿವಿ ಕೊಡುಗೆ)

(Release ID :169507)

(Release ID: 1498688) Visitor Counter : 5

Background release reference

<http://pib.nic.in/newsite/efeatures.aspx>

This link will take you to a webpage outside this websiteinteractive page. Click OK to continue.Click Cancel to stop :

<http://pib.nic.in/newsite/efeatures.aspx>

