ಅಂಗ ಸಾಧನೆ

ಅಂಗಸೌಷ್ಠವ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥ. ಅಂಗಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಮಾನವ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು, ಅವರವರ ವಯೋಮಾನ, ದೇಹಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನರಿತು, ಒಂದು ರೀತಿ, ಒಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕವಾಯತು, ಉಪಕರಣ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ಮೂಲಕ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ. ಅಂಗಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ರೂಪ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭೇದವಿದೆ. ಆದರೂ ಅಂಗಸಾಧನೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು.

ದೇಹದಾಢ್ರ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಅಣಿಗೊಳಿಸಲು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನವೂ ಅಂಗಸಾಧನೆ. ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಮ್ಮಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಸಹ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಜಿಮ್‍ಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗರಡಿಮನೆಗಳಿದ್ದವು. ಇದರ ರೂಪ ರೀತಿಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸುಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲದು. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು. ಇಂಥವರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜ ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವರಾದರೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುದ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಮಕ್ಕಳು ಆಟದಿಂದ ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಮಗು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಿಡುಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಬೆರೆತು ಆಟವಾಡಿದರೆ ಅವರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಇಂಥ ಕತೆಗಳು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮದ ದ್ಯೋತಕ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಅಂಗ ಸಾಧನೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿನಷ್ಟು ನಿಚ್ಚಳ. ಬೆವರು ಸುರಿಸಿದ ನಂತರ ಸಿಗುವ ಊಟದ ರುಚಿ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟೇ ಇಡುತ್ತದೆ. ದಣಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ರೋದನ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮವಾದ ಅಂಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವನ ಬದುಕು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಧೂಮ್ರಪಾನ, ಗುಟ್ಕಾ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾನೆ. ಸದೃಢವಾದ ದೇಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ರಷ್ಯ ದೇಶದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ 10-15 ನಿಮಿಷ ಸಾಮೂಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿದಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಇದು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕು ಅವನ ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಪಡೆದಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಅರ್ಹತೆ ಎಂದರೇನು? ಅರ್ಹತೆಯು ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಇರುವ ಸಿದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯತೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಾಮಥ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಸಾಮಥ್ರ್ಯವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅರ್ಹತೆ ಅಖಂಡವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ದೈಹಿಕ ದೃಢತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಗರಿಷ್ಠ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಸೃಜನ ಶೀಲತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆ ಒಬ್ಬನ ಒಟ್ಟು ಅರ್ಹತೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲ ಸಂಗತಿಗಳೆಂದರೆ-ಬಲ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಮೈಮೃದತ್ವ, ಚಪಲತೆ, ವೇಗ, ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿ, ಖಚಿತತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರೀಕೃತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಬಹಳವಲ್ಲದೆ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನೂರೆಂಟು. ಮನುಷ್ಯ ಔಷಧಿಗಳ ಬಲದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯುಂಟಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅರ್ಹತೆ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿಗಬೇಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಲಾರದಷ್ಟು ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಥ್ರ್ಯ ಸಾಧ್ಯ. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಸಂಕಲ್ಪ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ನಿಕೃಷ್ಟ ಪಥ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅವಶ್ಯ. ಮಾನವ ಸ್ವಸಾಮಥ್ರ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜೀವನದ ಸುಖ-ಲಾಭವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅನುಕೂಲಕರ ಸಂದರ್ಭಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಜೀವನ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದ ವಿಶಾಲ ನದಿಯಂತೆ ಶಾಂತವೂ, ಆನಂದದಾಯಿಯೂ ಆಗಬಲ್ಲದು.

ಮಾನವನ ಕಾರ್ಯಸಾಮಥ್ರ್ಯ ಅವನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದರ ಗರಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಬಳಕೆ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ನಂತರ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇದರ ಮಟ್ಟವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಈ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಹೀರುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 20-30 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಸುಮಾರು 35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಸಾಮಥ್ರ್ಯ ಕ್ರಮೇಣ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಅಂಗ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. 45ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮೂಳೆಗಳು ಪೆಡಸಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೀಲು ಹಾಗೂ ಸಂದುಗಳ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಮಣಿಶಿರ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ) ಮೃದುತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುವುದೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಇಂಥ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಮೀರಬಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ) ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಲಿವೆ. ಆಮ್ಲೀಯತೆ, ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಔಷಧದ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿದಾಯಿಗಳಾದ ಗ್ರಂಥಿಸಾರಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ, ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ವಾತಪ್ರಕೃತಿಯ ಮನುಷ್ಯನೂ ತೀರ ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇವನ ಜೀವನದ್ರವ ಪರಿವರ್ತನ ಶಕ್ತಿ (ಬೇಸಿಕ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ರೇಟ್) ಸಾಧಾರಣ 55 ಇದ್ದದ್ದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಏನೇನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ, ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಅವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 55 ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು 50 ಆದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. 60 ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚೇ ಆಯಿತು. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮದ್ದು.

ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕøತಿ. ಬೆಳಗಾಗೆದ್ದು ಐಹಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ಓಡುವುದು, ನಡೆದಾಡುವುದು, ಆಟ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ. ಇದೇ ಅಂಗಸಾಧನೆ ಕೂಡ.

ಅಂಗ, ಲಿಂಗ

ವೀರಶೈವ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳು. ಅಂಗ ಎಂದರೆ ಜೀವ, ಲಿಂಗ ಎಂದರೆ ಶಿವ. ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮರ ಐಕ್ಯ ಎಂದು ವೇದಾಂತಿಗಳು ಹೇಳುವ ಮಾತನ್ನು ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯ ಎಂದು ವೀರಶೈವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.