



# अखिलभारतीयप्राच्यविद्यासम्मेलनम् All India Oriental Conference



100<sup>th</sup> Year ★ 50<sup>th</sup> Session  
NAGPUR Session ★ 10-12 Jan. 2020

## सारस्वतम्

Summaries of Research Papers

Part - III

Organised by



राष्ट्रहिताय संस्कृतम्

कविकुलगुरु-कालिदास-संस्कृत-विश्वविद्यालयः

Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University

Ramtek, Nagpur, Maharashtra

Sections

- Classical Sanskrit
- Technical Science, Fine Arts, Sanskrit & Computer



With the Financial assistance from  
Rashtriya Sanskrit Sansthan, New Delhi



Scanned with OKEN Scanner

50th session of All India Oriental Conference, Nagpur  
(10<sup>th</sup>-12<sup>th</sup> January 2020)

# सारस्वतम्

Summaries of Research Papers

Chief Editor

**Prof. Shrinivasa Varakhedi**

Vice Chancellor, Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University, Ramtek

Managing Editor

**Prof. Madhusudan Penna**

Local Secretary, AIOC 50th session

Executive Editor

**Dr. Dinakar Marathe**

Additional Local Secretary, AIOC 50th session



राष्ट्रहिताय संस्कृतम्

KAVIKULAGURU KALIDAS SANSKRIT UNIVERSITY,  
RAMTEK





प्रकाशकः

प्रो. सी.जी.विजयकुमारः

का. कुलसचिवः

कविकुलगुरुकालिदाससंस्कृतविश्वविद्यालयः

मौदामार्गः, रामटेकम्, महाराष्ट्रम्

---

शोधसार-प्रकाशनसमितिः

प्रो. मधुसूदन पेन्ना

डॉ. दिनकर मराठे

1. श्री. गौरव कडलग

2. कु. अंबालिका सेठिया

3. श्री. प्रणव मुळे

4. कु. रश्मी कुमट

5. श्री. श्रीराम घनपाठी

6. कु. अर्पिता हरडे

7. श्री. दिनेश लिल्हारे



राष्ट्रविद्या संस्कृतम्

कविकुलगुरुकालिदाससंस्कृतविश्वविद्यालयः, रामटेकम्

The statements and views expressed by the scholars/authors of abstract (summaries) in this compendium are their own and not necessarily of the University or the editors.

ISBN - 978-93-85710-59-9

Coverpage Designed by - Shri. Umesh Patil, KKSU, Ramtek

प्रथमसंस्करणम्— जानेवारी 2020

मुद्रकः — रेनबो प्रिन्टींग अँड पॅकेजींग, नागपूर.



# ALL INDIA ORIENTAL CONFERENCE

## List of Section Presidents of 50<sup>th</sup> session

| Sr. | Section  | Name  |
|-----|--|---|
| 1.  | Vedic  | Dr. Mugdha Ramchandra Gadgil, A 54 Rutuparna Paranjape Scheme, Kothrud Pune 411038  |
| 2.  | Iranian, Islamic, Arabic and Persian Studies   | Prof. Dr. Sujauddin N. Shaikh. 7/2/123, Electronic appliances, Nana taiwad, Azad Road. VALSAD-396001. GUJRAT.                                 |
| 3.  | Classical Sanskrit                             | Dr. Manjusha Gokhale B 402 Vastushree Pearl Galli No. 8 A, Behind Utsav Hall, Kinara hotel Road, off Paud Road, Kothrud Pune 411038           |
| 4.  | Pali & Buddhism                                | Prof. Chaudhary Biswas Nath, Nirmal Anand Vihar, Near Vishal Mega Mart, Chandva mode, Aara, Bihar 802312                                      |
| 5.  | Prakrit & Jainism                              | Dr. Harendra Prasad Singh Mahatma Gandhi Nagar, Katira, Ara, PO – ARA Dist. Bhojpur (Bihar) 802301  |
| 6.  | History, Archaeology and Manuscriptology       | Dr. Vijay Devshanker Pandya, Upnishad, 11A, New Rangasagar Society, Nr. Govt. Tubewell, Bopal, Ahmedabad 380058                               |
| 7.  | Indian Linguistic And Dravidic Studies         | Dr. Vinod Kumar Jha, Department pf. P. G. Shree Somnath Sanskrit University, Rajendra Bhuvan Road, Veraval, Dist. Gir Somnath, Gujarat 362266 |
| 8.  | Philosophy                                     | Dr. Ravindra Mule, 10 Elite, A1-302, Near Kate Puram Chowk, Pimple Gurav, Pune 411061   |
| 9.  | Religion                                       | Dr. Sudha Gupta, Associate Professor Sanskrit Department, Juhari Devai Girls, P. G. College, Kanpur 208004                                    |
| 10. | Technical Science & Fine & Sanskrit & Computer | Prof. Mishra Prayag Narayan, Department of Sanskrit, Lucknow University, Lucknow (U.P.) 226007  |
| 11. | Asian Studies                                  | Dr. Manjiri Bhalerao, G-1104, Rohan Nilay, S.No. 11/1 Near Spicer College, Aundh Pune 411007  |
| 12. | Modern Sanskrit                                | Dr. Chandra Bhushan Jha, A-11, Professors Flats, ST. Stephen's College, Delhi University, Delhi 110007  |
| 13. | Epics and Puranas                              | Prof. Joshi Natavar, F-70 Giridarshan Income Tax Colony Section 21-22 CBD Belapur, Navi Mumbai 400614   |
| 14. | Indian Aesthetics and oetics and Poetics       | Dr. Abhiraj Rajendra Mishra, Sunrise Villa, Lower Summer Hill Shimla 171005   |
| 15. | Sanskrit Journalism                            | Dr. Baladevanad Sagar   |
| 16. | Sanskrit Pedagogy                              | Prof. jatindra Mohan Mishra   |
| 17. | Maharashtra Language & Literature              | Prof. Madan Kulkarni  |

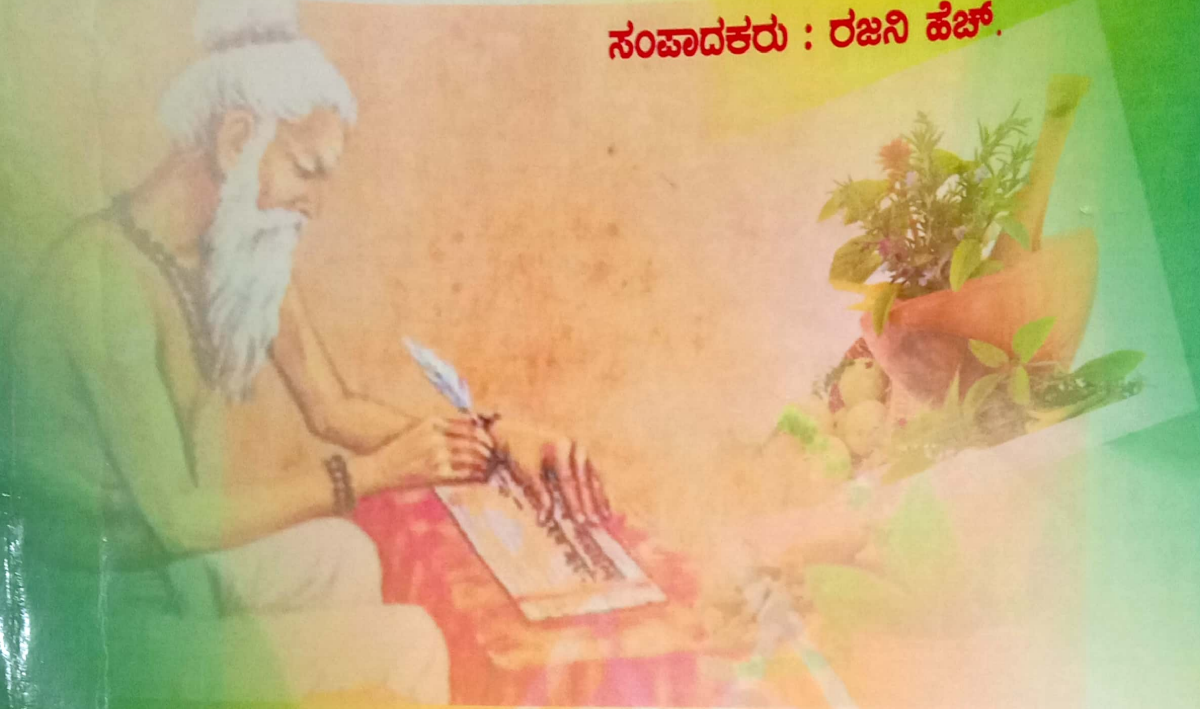


ISBN No : 978-81-951939-7-4

# ಲೋಕ ಸಂಜೀವಿ

(ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ)

ಸಂಪಾದಕರು : ರಜನಿ ಹೆಚ್.



ಗುಣನಿಧಿ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಧಾರವಾಡ



**ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ**  
(ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ)

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ರಜನಿ ಹೆಚ್.

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ಸಂಸ್ಕೃತ, ಪ್ರಾಕೃತ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಕಲಾ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಗುಣನಿಧಿ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಸ್ಥೆ  
24/2, ಶಾಸ್ತ್ರಿವಾಡಾ, ಹಳೆ ತಾಲೂಕ ಕಚೇರಿ ಓಣಿ,  
ಗಾಂಧಿ ಚೌಕ, ಧಾರವಾಡ-580001



## Yogasanjeevini

**Publisher :** **Vachaspati Shastri Joshi**  
Managing Trustee  
Gunanidhi Research Institute  
24/2, Shastri Wada, Old taluk kacheri Oni,  
Gandhi Chowk , Dharwad, 580001  
M: 9480998866

ISBN No : 978-81-951939-7-4  
Pages : x+126  
First Edition : 2022  
Copy Right : Publisher  
Copies : 300  
Price : 600  
Printing : Shubhankar Enterprises, Dharwad.



## ಪರಿವಿಡಿ

- \* ಸಂಪಾದಕೀಯ - ಡಾ. ರಜನಿ ಹೆಚ್.
- \* ಮುನ್ನುಡಿ - ಡಾ. ಮಹಾದೇವ ನಾ. ಜೋಶಿ
1. ಯೋಗಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ. 1  
- ಡಾ. ರಾಜಶ್ರೀ. ಕೆ. ನಾಯ್ಕ.
  2. ಯೋಗದಿಂದ ರೋಗ ಮುಕ್ತಿ 6  
- ಡಾ. ವನರಾಜ ಬಿ. ಕೆ.
  3. ತ್ರಿದೋಷ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಧೌತಿಕರ್ಮ 11  
- ಡಾ. ಉದ್ದಣ್ಣ ಕೆ. ಈ.
  4. ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲ 16  
- ಡಾ. ಮೈತ್ರೇಯಿ ಆದಿತ್ಯಪ್ರಸಾದ್
  5. ಉಪನಿಷತ್ತು ಮತ್ತು ಯೋಗ 21  
- ಡಾ. ಭಾರತಿ ಹೆಗಡೆ
  6. ಶಿಲ್ಪಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂಥ ಯೋಗಮುದ್ರೆಗಳು 25  
- ಡಾ. ಮಧುಮತಿ ಎಸ್ ಶಿವಪೂಜಿ
  7. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ 32  
- ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಗೋಕಾವಿ
  8. ಯೋಗ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ 38  
- ಡಾ. ಸೀಮಾ ಎಸ್. ಉಪಾಧ್ಯಾಯ
  9. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ 'ಯೋಗ'ದಾನ 42  
- ಡಾ. ಕಾಶೀನಾಥ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಹೆಚ್.ವಿ.
  10. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ತತ್ವಗಳು 47  
- ಡಾ. ಭೀಮಾನಾಯ್ಕ ಎಸ್.
  11. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ 50  
- ಡಾ. ದೇವಿದಾಸ ಕೃಷ್ಣ ಆಚಾರಿ
  12. ನಾದಯೋಗ 56  
- ಗೀತಾ. ಅ. ಘೋರ್ಪಡೆ
  13. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ 60  
- ಡಾ. ನಾಗಭೂಷಣ ಹೆಚ್. ಎಸ್.



## ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ತತ್ವಗಳು

- ಡಾ. ಭೀಮಾನಾಯ್ಕ ಎಸ್.

ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಕಳೆಯಬಹುದು, ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ದಿನಗಳನ್ನು ನೂಕಬಹುದು, ಆದರೆ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ವಾಯು ಸೇವನೆಗೆ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ. ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ವಾಯುವನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಒಳಗಿರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದ ಹೊಸ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸದಾಕಾಲ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರ ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರಲೂ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸಾಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲೂ ಸಹಕರಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ ಹೊಣೆ ಹೊರುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ನಾಡಿಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬು ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಶೀಲರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಯೋಗದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಯಂತ್ರ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋಗಿರುವುದು ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ. ಸಮೀಪದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಮೋಟಾರ್ ಬೈಕ್, ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ, ಕಾರು ಮುಂತಾದ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಓಡಾಟಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಸಹ ಇಂದು ಅಪರೂಪವಾಗಿದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಧಾರಿತ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮ ಟ್ರಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಆಗತದ ಯಂತ್ರಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಸ ಗುಡಿಸುವುದು, ರುಬ್ಬುವುದು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರಗಳೇ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೈ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮಾತಿರಲಿ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಸುಖ ಸೌಕರ್ಯಗಳಾದ ಎ.ಸಿ. ಫ್ಯಾನ್, ಫ್ರೀಜರ್‌ಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಬೆವರೂ ಸಹ ಶರೀರದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸದೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬೆವರಿನ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. “ಸರ್ವ ರೋಗ ಮಲವಶಃ” ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾತು.

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾನವನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸವಾಲಾಗಿರುವುದು ಮಾಲಿನ್ಯ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಕಲುಷಿತ ಜಲ, ವಾಯು, ಆಹಾರ ಮುಂತಾದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೂ ನೂತನ ಆವಿಷ್ಕಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಕಾರದಿಂದ

ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿರುವ ಆಧುನಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ ಮುನಿ ಪ್ರಣೀತ 'ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ' ದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ;**

ಯೋಗ ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಆಯಾಸ, ದುಃಖ, ಆಲಸ್ಯ ದೂರವಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಉಲ್ಲಾಸ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅರಿವು, ವಿಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೇಧಾಶಕ್ತಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಯಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಹೊರಸಂಚಾರ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಸತನ ಲಭಿಸಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬಳಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಕಾಸದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಗೊಂಡು ಆ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ಸಬಲ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜಪ-ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಯೋಗ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂಗಗಳು ಒಳಗೊಂಡು ಶ್ರಮ ಎನಿಸಿದರೂ ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸ ಶತಸಿದ್ಧ ಯಾಕೆಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಘುತ್ವ ಲಭಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಒತ್ತಡ ಉದ್ದೇಗ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು:**

ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಶೇ. 30% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೋಕದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಯೋಗವನ್ನು ಸತ್ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೃಢತೆ, ಹೊಸ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಸತನ, ಲವಲವಿಕೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದಂಥ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಯೋಗದಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಬಂಗಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದೊಳಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವು ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಂಡಿರುವಂಥದ್ದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವ ಕೊಬ್ಬು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಮಾಂಶ, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡ ರಕ್ತದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹೃದಯ ಘಾತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸತತ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹೃದಯಘಾತವನ್ನು ಶೇ.50 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ.



ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುವ ಯೋಗ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಸಬಲತೆ ದೃಢತೆ ತರುತ್ತದೆ. ಅತಿಶ್ರಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಖಂಡಿತ ಸಲ್ಲ. ಹಿತಮಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಜನ್ಮತಃ ಸಹಜ ನಡಿಗೆಯ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಆಲಸ್ಯ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಆಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರ, ಆಚಾರಗಳ ಕೊರತೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಟಿ.ವಿ.ಯ ಮುಂದೆ ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಆಸನ, ಯೋಗ ನಡಿಗೆ ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಮಗಿರುವ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆ ನಾವು ಸ್ವಸ್ಥರಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನೂರ್ಮಡಿಸುವುದು. ಬದುಕಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಎದೆ ಎತ್ತಿ ಚಲಿಸುವ ಯೋಗ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ದ್ಯೋತಕ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ಮುದ್ರೆ ಸಹಿತ ಹೆಚ್ಚಿ ಮನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲವಲವಿಕೆಯ ಸೂತ್ರ ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ನಡಿಗೆಯ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯೋಗ ನಿದ್ರೆಯ ವಿಶೇಷ ಸಂಯೋಜನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಪಡೆದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ;

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.
- ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬಳಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- 30 ನಿಮಿಷದ ಒಂದು ಮೈಲು ಯೋಗ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ದೇಹದ 20 ಕ್ಯಾಲರಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು.
- ಕೈ, ಕಾಲು, ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮಂದಿಗೆ ಸುಮಗ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಮನೋಲ್ಲಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಹೊಸತನ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಲಭಿಸುವುದು.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಯೋಗವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟದ ವೇದದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ನಾಡಿಮಿಡಿತ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತುಲನೆ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿ ಕಣದಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯದ ಸಂವೇದನೆ, ಮೌನ ಹಾಗೂ ಹೊಸತನ ಇವು ಯೋಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸವಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ■■