ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಲೇಖಕರು : ಡಾ|| ಎಸ್. ಲತಾ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಜ್ಞಾನನಿಧಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು

ದೂರವಾಣಿ: 080-26524980

ಪುಟಗಳು : 370 ಬೆಲೆ : ರೂ. 195/-

"**ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್**"—ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವು ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮದಂತೆ. ಆತ್ಯಂತಿಕ ಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ಈ ಶರೀರವು ನಮ್ಮ ಐಹಿಕ ಬಾಳನ್ನು ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ ನಡೆಸಲು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಾಧನ. 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಅಕ್ಯುಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್ಸ್, ರೇಕಿ, ಪ್ರಾಣಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಡಾ. ಎಸ್. ಲತಾ ಅವರು ನಮಗೆ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಳ ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ಡಾ. ಎಸ್.ಲತಾ ಅವರು ಆದಿಶಂಕರ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರದ ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎ.ಎನ್. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿಯವರ ಶಿಷ್ಯೆ. ನಾನಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಿಂದ ಪುರಸ್ಕೃತರಾದ ಇವರು ೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ, ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಸಾಧಕರಾಗಿ ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವದ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ. ೩೦೦ ಪುಟಗಳ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು—ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನೇ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ—ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಉದಾ. ಕೇವಲ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಹನ್ನೆರಡು ಪ್ರಕಾರದ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಲ್ಲ, ವಯೋಮಿತಿ, ಉದ್ದೇಶ, ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ೧೫೦ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವುದು ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಭಾಷೆಯ ಸರಳತೆ, ವಿಶದತೆ, ನಿರೂಪಣೆ ಓದುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ" ಎಂಬ ಅನುಬಂಧದ ಸೇರ್ಪಡೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

"ಡಾ.ಲತಾ ಅವರ ಸಮಾಜಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು" ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯ (ಪು.ಸಂ.೩೦೦) ಆಕೆಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರಳವೂ, ಸುಂದರವೂ ಆದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮನೆಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕಾದಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೃತಿ. —ಕುಮಾರಿ ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ

ಪ್ರಹಸನ ಪ್ರಸಂಗ

ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಷಯಗಳೇ ನಮಗೆ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದವಾಗಿಯೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ವಿಶಾಲವಾದಂತೆ ನಮಗೂ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬನು ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಿದ : "ಹೇ ಪ್ರಭು, ನೀನು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಕರುಣಾಮಯ. ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ನಿನಗೆ ಏನು ಮಹಾ!"

"ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಒಂದು ಪೈಸೆ ಇದ್ದಹಾಗೆ!" ದೇವರು ಉತ್ತರಿಸಿದ.

"ನಿನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷವೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು?"

"ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅಷ್ಟೇ," ದೇವರು ಹೇಳಿದ.

"ಹೌದೇ! ಹಾಗಾದರೆ ನನಗೆ ಒಂದು ಪೈಸೆ ಕೊಡುತ್ತೀಯಾ?" —ಆ ಮನುಷ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡ.

ದೇವರು ಉತ್ತರಿಸಿದ : "ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಾಯುತ್ತಿರು."

ನಾವು ಇತರರ ದೋಷವನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮರು. ಇತರರಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಸಹ್ಯ ಪಡುವ ದೋಷ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇತರರ ಯಾವುದೇ ದೋಷ ನಮಗೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಡೆಯೇ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಆ ದೋಷ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಜಂಬದ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಪಾದ್ರಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಮಾತಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಷಯ ಬಂತು. ಪಾದ್ರಿಯು ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು,

"ನೀವು ದಿನಾ ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

"ಥತ್, ನಾನು ಚರ್ಚಿಗೆ ಕಾಲಿಡುವುದಿಲ್ಲ!" ಅಧಿಕಾರಿ ದರ್ಪದಿಂದ ನುಡಿದ.

"ಏಕೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?"

"ಅಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲ ಆಷಾಢಭೂತಿಗಳೇ!" ಅಧಿಕಾರಿಯು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ನುಡಿದನು.

ಪಾದ್ರಿಯು ತುಂಟ ನಗೆ ಬೀರುತ್ತ, "ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದ್ದೇ ಇದೆ."