

ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಸೆ.29 : ರಾಗ ತಾಳ ಲಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಹಾಡು ಕೇಳಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕರ್ಕಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಿವಯೋಗ ಸೇರಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಶ್ರೀ ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಅವರು ಇಲ್ಲಿನ ಜಗದ್ಗುರು ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವತಿಯಿಂದ ಶರಣ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉತ್ಸವ 2024 ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಜಯದೇವ ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರ 150ನೇ ಜಯಂತುತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ 10 ದಿನಗಳ ಯೋಗ ಆರೋಗ್ಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಿಬಿರದ ಐದನೇ ದಿನವಾದ ಇಂದು ಬೆಳಗು ಮುಂಜಾನೆ ಯೋಗ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ನಡೆಸಿಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ಶಾಖಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೈ ಕಾಲು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಳುಕುವುದು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತದೆ . ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನೆ ಮಾಡುವ ಆಸನ. ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಚಂಚಲವಾಗಿರಿ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾಲರ್ ಗೆ ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಸಮತೋಲನ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಹೃದಯಘಾತ ಎರಡೂ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರಭದ್ರಾಸನದಿಂದ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಬಂದಾಗ ಎರಡು ಹಸ್ತವನ್ನು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇರಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ರೇಖಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆವರು. ಶಿಶುಪಾಲ ಆಸನದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗ ಸೊಂಟ ಭಾಗದ ಕಿಡ್ನಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ಅಂಗಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವವು. ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಭಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಾಭಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಎಣ್ಣೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿರಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ ಅವು ವಿವಿಧ ರೋಗ ಬರಲು ದಾರಿಯಾಗುವುದು. ಕಪಾಲಬಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಎದೆಮೇಲೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ. ಬಸವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಯೋಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ಭಾಗವಾಗಲಿ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿ ಇದೆ.ಆದರೆ ಒಂದಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.ಅದು ಜಡತ್ವ, ಸೋಮಾರಿತನ.ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮವೇ ಈ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಎಂದ ಅವರು ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಯಾರು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರು.ಭಕ್ತರ ,ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮೇರೆಗೆ ಯೋಗ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಮುಂಬರುವ ಶರಣ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಶಿವಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ನೆರವೇರಿಸಲು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತರ ಜೊತೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ಮಠದ ಅನುಭವ ಮಂಟಪ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮುಂಜಾನೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಸದ್ಭಕ್ತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಈ ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಗರದ ವಿವಿಧ ಬಡಾವಣೆಗಳ ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರರು, ವಿವಿಧ ಮಠಗಳ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು, ಯೋಗಾಸಕ್ತರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಮುರಾ ಕಲಾವಿದರಿಂದ ವಚನ ಗಾಯನ ನಡೆಯಿತು. ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ. ಫಾರ್ಮಸಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರದ ತೇಜಸ್ವಿನಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಪವಿತ್ರಾ ಹೆಗಡೆ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರಿದರು.





