ಯೋಗದ ಮೂಲ/ಇತಿಹಾಸ:

ಯೋಗದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತು ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು :

ಯೋಗದ ಅರ್ಥ:

ಯೋಗವು ಭಾರತ ದೇಶದ ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಪತ್ತಾಗಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಕೀರ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ, ವಾಸಿಸುವ ವಾತವರಣ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಸ್ತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. 'ಯುಜ್ಯತೇ ಅನೇನ ಇತಿ ಯೋಗ' ಎಂದು ಯೋಗ ಪಿತಮಹಾ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಯೆಯ 'ಯುಜ್' ಎಂಬುದರಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಯುಜ್ ಎಂದರೆ ಕೂಡಿಸು, ಜೋಡಿಸು, ಸೇರಿಸು ಎಂಬ ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಂಯೋಗ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ನಾಳೆಯ ಮತ್ತು ನಾಡಿನ ಮಾಣಿಕ್ಯವಿದ್ದಂತೆ. ಅವರಿಗೆ ಆಟ–ಪಾಠಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಯೋಗದಿಂದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನವನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು:

- Maharishi Patanjali : ಯೋಗ: ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ: (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಏಳುವ ಅಲೆಗಳ ಹತೋಟಿ/ಹಿಡಿತ.)
- Yogasutra Defines : Yoga is the inhibition of modification of mind. (ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿವರ್ತನೆ & ಹಿಡಿತ.)
- Shrimad Bhagavadgita : Yoga as skill in action . ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಮ್ (ಕಾರ್ಯ ಕುಶಲತೆ).
  ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ. (ಸಮ ಸ್ಥಿತಿ).
- **ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿ** : ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗಃ ಇತ್ಯಭಿದೀಯತೇ. (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧ ಉಪಾಯ)
- **ಗಾಂಧೀಜಿ** : ಶರೀರದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸರ್ವ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಯೋಗ.
- **ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ** : ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಕೃತಿ, ಸಂಯಮ & ತೃಪ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಮನ್ವಯ ಸಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು :

1. Physical benefits ದೈಹಿಕ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು
2. Mental benefits ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು
3. Emotional benefits ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು
4. Spirutal benifits ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು

Physical benefits ದೈಹಿಕ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು :

- To improve flexibility. (ಮೈಮಣಿತದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ)
- To improve strength. (ಬಲದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ)
- To improve endurance. (ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ)
- To maintain stability. (ಸಮತೋಲನದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ)
- Neuromuscular co – ordination. (ನರ–ಸ್ನಾಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ)
- To improve good posture and alignment. (ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು & ಜೋಡಣೆ)
- To avoid injuries. (ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ)
- To improves physiological functions. (ಶಾರೀಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ)
- Reduces Obesity & improve Beautification of Body (ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿ & ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ)
- Cures and Prevention from Disease. (ರೋಗಗಳ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ & ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ)

Mental benefits ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು :

- To bring calms and clears the mind. (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ & ಆಹ್ಲಾದಕರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ)
- To relives tension and stress. (ಮಾನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ & ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ)
- To increases of concentration and attention. (ಮನಸ್ಸಿನ ಜಾಗ್ರತೆ & ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ)
- To expands concept and creativity. (ಸೃನಶೀಲತೆ & ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ)
- To improve more mindful thoughts. (ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ)
  - To help knowledge. (ಜ್ಞಾನದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ)
  - ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.
  - ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ: :

ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯಯವೆಂಬುದು ಭಾವನೆಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಸಂತೋಷ ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಚುರುಗುಟ್ಟಿದಾಗ ಹಸಿವು ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಹಣವಿದ್ದಾಗ ದೃಢತೆ, ಮೋಸಹೋದಾಗ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ದೇವರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆನಂದ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೀಗೆ ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ :

ಸೂರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ತೇಜಸ್ವಿ, ಅವನನ್ನು ದೇವರ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ. ಇದನ್ನ ಆಸನಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

1. ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಸ್ಥಳವಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಬೆಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.
3. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.
4. ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
5. ನೆಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ವಸ್ತ್ರ /ಮ್ಯಾಟ್ ಅವಶ್ಯಕ.
6. ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ಥ ಸಮಯ ಸೂಕ್ತ.
7. ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

8. ಕೇವಲ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು.
9. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರೀಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೇ ಗತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
10. ಬಾಲಕರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಕನಿಷ್ಠ '13', ತರುಣರು ಕನಿಷ್ಠ '25' ಸೂರ್ಯ
11. ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

12 **ಕ್ರಮಾಂಕದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ** : 1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ರೇಚಕ), 2. ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ಕುಂಭಕ), 3. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ (ರೇಚಕ) 4. ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಪೂರಕ), 5. ದ್ವಿ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಕುಂಭಕ), 6. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿ ಪತಾಸನ (ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ), 7. ಭುಜಂಗಾಸನ (ಪೂರಕ), 8. ಬೂಧರಾಸನ (ರೇಚಕ), 9 ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಪೂರಕ), 10. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ (ರೇಚಕ), 11. ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ಕುಂಭಕ), 12. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ರೇಚಕ)

1. **ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ರೇಚಕ)**: ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟೆಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಂತೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
2. **ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ಕುಂಭಕ)** : ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಹಾಗೇ ಹಿಡಿದು, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ (ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು) ಒಯ್ದು ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸಿರಬೇಕು.
3. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ (ರೇಚಕ) : ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೇ, ಬಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ, ಪಾದಗಳ ಬದಿಗೆ ತಂದು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಎಳೆದೆಕೊಂಡು ಮುಖವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.
4.) **ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಪೂರಕ)** : ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಿಸದೇ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜರುಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ನೆಲವನ್ನು ತಾಗಬಹುದು. ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಮಣಿಸಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
5. **ದ್ವಿ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಕುಂಭಕ)** : ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಹಾಗೇ ಹಿಡಿದು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಜರುಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳು ತಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮಣಿಸದೇ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬಾರದು. ಶರೀರದ ಭಾರ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು.
6. **ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿ ಪತಾಸನ (ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ)** : ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಶರೀರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ತಂದು (ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಿ) ಎರಡು ಮೊಣ ಕಾಲುಗಳು, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತೆ ತರಬೇಕು.
7. **ಭುಜಂಗಾಸನ (ಪೂರಕ)** : ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ (ಹಾವಿನ ತರ) ಬಾಗಿಸಬೇಕು.
8. **ಬೂಧರಾಸನ (ರೇಚಕ)** : ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಮಣಿಸಿ, ಕತ್ತನ್ನು ಒಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು.
9. ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ಪೂರಕ), 10. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ (ರೇಚಕ), 11ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ಕುಂಭಕ) 12.ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ರೇಚಕ)

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು: ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಕ. ಇದು ಆಸನಗಳ ಜೊಡಣೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಯೆಗಳು – ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಚಲನೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಪಚನ, ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿ, ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗುವನು. ಭಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮುಂತದ ಗುಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಶಾಲ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ:

ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು :

1. **ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ, 2. ರಾಜ ಯೋಗ, 3. ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ 4. ಕರ್ಮ ಯೋಗ**

1. **ಜ್ಞಾನ ಯೋಗ**: ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಬುದ್ಧಿಯ ಅಂತರಾಳಕ್ಕಿಳಿದು, ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣ, ಆನಂದ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಸುಖದ ಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವೂ, ಶಾಂತವೂ, ಹಗುರವೂ, ಉಲ್ಲಾಸಪೂರ್ಣವೂ, ವಿಶಾಲವೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ದಃಖದ ಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಭಾರವೂ, ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ, ಅಧಿಕ ವೇಗದ್ದೂ, ಸಂಕುಚಿತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸುಖ–ದುಃಖಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಿತ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಭೌತ ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳು ಅತಿ ಕಠಿಣವಾದವು. ಇಲ್ಲಿಯ ನಿಯಮಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಸಡಿಲವಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಉದಾ– ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದೊಂದೇ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಮಾರ್ಗ. ಮಾನಸಕಿ ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಕಾಠಿಣ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಬಹಳ ಕೋಮಲವೂ ಸಡಿಲವಾದವೂ ಆಗಿದೆ.
2. **ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ**: ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತತ್ವವಿಲ್ಲ. ಪರಂಪರೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾತು ಬಾರದ ಹಸುಗೂಸಿನಂತೆ. ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ಇರಲಾರದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗದಿರಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಕ್ರೋಧ, ಅಹಂಕಾರ, ಲೋಭ ಮೊಲಾದ ತೀವ್ರ ಭಾವನೆಗಳ ಬದಲು ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಸುಖದಾಯಿಯಾದ ಶಾಂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರೇಮ–ಕರುಣೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಅದು ಭಾವ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಾವ ಸ್ಥಾಯಿಯಾದರೆ ಭಾವನೆಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ, ಆಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಭಾವನೆಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣವೇ ಭಕ್ತಿ. ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಾಮ, ತೀವ್ರ ಇಚ್ಛೆ ಆಸೆಗಳು. ಇದರ ಲಕ್ಷಣ ಸ್ವಾರ್ಥ. ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಗಿದಾಗ ಈ ಕಾಮ ಪಕ್ವಗೊಂಡು ಪೇರಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ತ್ಯಾಗ. ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೋಮಲವೂ, ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರವಾದ ಭಾವ ಇದು. ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕುಚಿತವಾದ ನಾನು ಅಳಿದು ನನ್ನವರು ಎಂಬಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೇಮವೇ ಗೌರವದಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ ಭಕ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ.

3. **ಕರ್ಮಯೋಗ** : ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಮಗೆ ಕೆಲಸವೊಂದು ಸಹಜ ಸಭ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು, ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೊರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಚಡಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದಲೂ.
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಡುವುದು. ಆದರೆ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಕರ್ಮವವು ಕರ್ಮಯೋಗವಾಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವಾಗಲಿ ಅವರು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡುವರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮುಗಿಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂತೋಷವುಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕರ್ಮಯೋಗಿಗೆ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ ಒಂದೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಂದೇ. ಅವನು ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಕರ್ಮವನ್ನೂ, ಅಕಮ್ದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗುಟ್ಟನ್ನರಿತು ಕರ್ತವ್ಯನಿತನಾಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುವುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ/ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ/ರಾಜಯೋಗ

ಸಾಧನೆಗೆ ಗುರಿ ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಪತಂಜಲಿಯು ಆತ್ಮ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅಷ್ಟ ಅಂಗಗಳಿರುವ ಯೋಗವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಕ್ರವರ್ತಿ. ಯಾರು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳು, ತರ್ಕ ಇವನ್ನು ಜಯಿಸಿರುತ್ತಾನೋ ಆತನು ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಅವನು ರಾಜಯೋಗಿ. ರಾಜ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮನಿಗೆ ನಿಗ್ರಹ ಉಳ್ಳವನು ಎಂದರ್ಥ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಅಥವ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಆಜಯೋಗ. ಪತಂಜಲಿ ಮನಸ್ಸುನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ರಾಜಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯದೆ 'ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ.

1. **ಯಮ** – ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನೀತಿನಿಯಮಗಳು (ನಿಷೇಧಗಳು – ಮಾಡಬಾರದ್ದು)
2. **ನಿಯಮ** – ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಆತ್ಮದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (ವಿಧಿಗಳು – ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು)
3. **ಆಸನ** – ದೇಹದ ನಿಲುವು / ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಗಳು
4. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ** – ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಹತೋಟಿ / ನಿಗ್ರಹಶಕ್ತಿ
5. **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ** – ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಡುಗಡೆ / ನಿಗ್ರಹಶಕ್ತಿ
6. **ಧಾರಣ** – ಕೇಂದ್ರಿಕರಣ / ಏಕಾಗ್ರತೆ
7. **ಧ್ಯಾನ** – ಜಪ/ ವಿಕೇಂದ್ರಿಕರಣ
8. **ಸಮಾಧಿ** – ಐಕ್ಯ

1. **ಯಮ** : ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಅಂಗ. ಯಮ ಎಂದರೆ ನೈತಿಕ ಸೂತ್ರಗಳು. ಎವು ದೇಶ, ಕಾಲ ಜನಾಂಗಗಳಿಗರ ಅತೀತವಾದವು. ಅವೇದರೆ : 1. **ಅಹಿಂಸಾ, 2. ಸತ್ಯ** 3. **ಅಸ್ತೇಯ, 4. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, 5. ಅಪರಿಗ್ರಹ**

1. **ಅಹಿಂಸಾ** : ಯಾವುದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಿತಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣೀಗೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡದಿರುವ ವ್ರತವೇ ಅಹಿಂಸೆ. ಹಿಂಸೆ ಎಂದರೆ ಸಾಯುಸುವಿಕೆ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು ಅಹಿಂಸ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ನಕಾರತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರೇಮ, ವಿಶ್ವಾಸ ವೆಂಬ ಭಾವವಿದೆ. ಯಮ–ನಿಯಮಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಮೂಲ. ಸಾಧಕನು ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮೈತ್ರಾಬಾವದಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಯಿಂದ ಅವನಿಗೆ ವೈರತ್ವ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

2. **ಸತ್ಯ** : ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆ ಇದ್ದರೆ ಅದೇ ಸತ್ಯ. ಮಾತು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಯವನ್ನು ನೋಡಿದಮತೆಯೇ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದಂತೆಯೇ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಊಹಿಸಿದಂತೆಯೇ ನಿರುಪಿಸುವುದೇ ಸತ್ಯ. ನೀತಿ ಅಥವಾ ನಡೆತೆಯ ಅತಿ ನಿಬಂಧನೆ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯ. ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರು – "ಸತ್ಯವೇ ದೇವರು ದೇವರೇ ಸತ್ಯ". ಚಿಂತೆ ಹೇಗೆ ಕೊಳಕನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆಯೋ, ಬಂಗಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಸತ್ಯವೆನ್ನು ಬೆಂಕಿ ನಮ್ಮನ್ನ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳಕನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ. "ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಯಾರ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ದ್ವೇಷ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಅವರು ಎಲ್ಲರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಉದಾರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ". ನಾವು ಆಡುವ ಮಾತು ಕೇಳುವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವಂತಿಬೇಕು. ಮಾತಿನ ಹಿಂದೆ ವಂಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿರಬಾರದು.

3. **ಅಸ್ತೇಯ** : ಅಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಸ್ತೇಯ ಅಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ. ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಹವಣಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ದುಷ್ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕದಿಯುವುದು, ಆಸೆಪಡುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅದು ಕಳ್ಳತನವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಸ್ತೇಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವನಿಗೆ ಸಂಪತ್ತು ತಾನಾಗಿಯೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

4. **ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ** : ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಧ್ಯನ, ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ದೇವನ್ನು ಕಾಣುವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ದೈಹಿಕ & ಮಾನಸಿಕ ಸಂಯಮ–ಪತಮಜಲಿ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

5. **ಅಪರಿಗ್ರಹ** : ಪರಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು ಅಪರಿಗ್ರಹ. ಬೇಡದಿರುವುದನ್ನು ಹೆಗೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಬಾರದು. ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡದೆ ಯಾವವಸ್ತುವನ್ನು ಗಳಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು. ಅಪರಿಗ್ರಹವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವನಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

2. **ನಿಯಮ** : ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಿಬಂಧನೆಗಳು ನಿಯಮ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಐದು ವ್ರತಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

1.ಶೌಚ, 2.ಸಂತೋಷ, 3.ತಪಸ್ಸು, 4.ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, 5.ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ

1. **ಶೌಚ** : ಎಂದರೆ ಶುಚಿತ್ವ. ಶುಚಿಯಿಂದಿರುವುದು. ಇದು ಎರಡು ಬಗೆ – ಬಾಹ್ಯ & ಆಂತರಿಕ ಶುಚಿತ್ವ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯಾ ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನಡತೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನ ದೇಹವನ್ನು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಆಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಆಂತರಿಕ ಶುಚಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಆಸನಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಣು ವಿಷಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ರೂಪ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

1. **ಶೌಚ** : ಪಾಣಾಯಾಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದ್ವೇಶ, ರಾಗ, ಕೋಪ, ತಾಪ, ಭ್ರಮೆ & ಅಹಂಕಾರ ಮುಂತಾದುಗಳನ್ನು ತೆಗುದುನಹಾಕುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶುಚಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಮಾತು, ಯೋಚನೆ, ಆಹಾರಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಆಹಾರ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು ಅದನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಾನು ಹುಟ್ಟಿದ ದೇಶ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಂತೆ ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಹಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಯಾದವನು ಸಸ್ಸಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು. ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಹಳಸಿದ್ದು, ಅಶುಚಿಯಾದುದು, ಆರುಚಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಾಗ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿ ಎಂದರೆ ಮಾನವ. ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲದೆ, ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ ಎಂದರೆ ಮಾನವ ಮಾತ್ರ.

2. **ಸಂತೋಷ** : ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವು. ಯಾವ ಮನಸ್ಸು ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲಾರದು. ಯಾವುದನ್ನು ಬಯಸದೆ ಇರುವವರು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತೃಪ್ತಿ–ಶಾಂತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಜನಾಂಗ, ಗುಂಪು, ಐಶ್ವರ್ಯ, ವಿದ್ಯೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ. ಭಿನ್ನತೆಯ ದ್ವೇಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂಪ್ತ ಅಥವಾ ಗುಪ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ತೊಣದರೆಗೆ ಈಡುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಆಗದೆ, ಅಶಾಚಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸತ್ತವನ ಸ್ತಬ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ, ದೇವರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿರುವ ಬುದ್ಧಿಯ ಸಮತೆ.

3. **ತಪಸ್ಸು** : ಇದು 'ತಪ್' ಎನ್ನುವ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು, – ಉರಿ, ಬೆಳಕು, ದುಃಖದಿಂದ ಅನುಭವಿಸು, ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಸುಡು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅದರ ಹಿನ್ನಲೆಯಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧಿಕರಣ–ಆತ್ಮಸಂಸ್ಕರಣ– ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಮುಂತಾದ ಭಾವ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕೂಡ ಒಂದು ತಸ್ಸೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ತಪಸ್ಸು – ಮೂರು ವಿಧ : ಕಾಯಕ – ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆ, ವಾಚಿಕ – ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡದಿರುವುದು, ಮಾನಸಿಕ – ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ದುಃಖ ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಥಿತಿ, ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹ.

ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಯೋಗಿಯು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶೀಲಕ್ಕೆ ಸಮಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. (ಧೈರ್ಯ, ಜ್ಞಾನ, ನೇರತನ ಹಾಗೂ ಸರಳತನ) .

4. **ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ** : ಸ್ವ ಅಂದರೆ ತನಗೆ ತಾನೆ. ಅಧ್ಯಾಯ ಎಂದರೆ ಓದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಓದು ಅಥವಾ ವಿದ್ಯೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಠ ಗುಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಜೀವನದ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ, ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿ, ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯೆಗೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವಿದ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರಗಳ ಜಪಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

5. **ಈಶ್ವರಿ ಪ್ರಣಿಧಾನ** : ತನ್ನ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುದು. ಯಾರಲ್ಲಿ ದೇವರ ಭಕ್ತಿಯಿರುವುದೋ ಅಂತಹವನಿಗೆ ನಿರಾಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಜ್ಞಾನಸಂಪತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ನ್ನನ್ನದು ಎಂಭ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.ದೇವರಿಗೆ ದೈವತ್ವ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು.

3. **ಆಸನ** : ಯೋಗದ ಮೂರನೆ ಅಂಗ ಆಸನ. ಇದು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನಿಲುವು. ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಮತ್ತು ಆನಂದಕರವಾದ ನಿಲುವು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ರುವತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಮಗಳಲ್ಲ, ಅವು ನಿಲುವುಗಳು. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳಿಗ ತಕ್ಕಂತ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಸನಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಗೆ ಆಸನಗಳು ಸಹಾಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

4. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ** : ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೆ ಅಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ – ಉಸಿರಾಟದ ಹತೋಟಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವುದು. ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಪೂರಕ– ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ರೇಚಕ– ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ಕುಂಭಕ–ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ 2 ವಿಧ: 1. ಬಹ್ಯಾ ಕುಂಭಕ 2. ಅಂತರ್ ಕುಂಭಕ. ಸಾಮಾನ್ಯಾವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ 1 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15– 20 ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

5. **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ** : ಯೋಗದ 5ನೆ ಅಂಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುವುದು. 'ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಯೋಃ'– ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸೆ ಆತನ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕಾಮನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದದೋ, ಸಂಕಟಪಡುತ್ತದೋ ಅಥವಾ ದುಃಖಪಡುತ್ತದೋ ಅಗ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ನಾಶವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು.

6. **ಧಾರಣ**: ಯೋಗದ 6ನೆ ಅಂಗ. ಧಾರಣ ಅಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ಯೋಚನೆ ಸಂತೋಷವುಂಟುಮಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸಾಧನ.

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು : 5 –

1. ಕ್ಷಿಪ್ತಸ್ಥಿತಿ– ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಚದುರಿರುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ವಿಕ್ಷಿಪ್ತಸ್ಥಿತಿ – ಮನಸ್ಸಯ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
3. ಮೂಢಸ್ಥಿತಿ– ಮನಸ್ಸು ಮೂಢ, ಮಂದವಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಏಕಾಗ್ರಸ್ಥಿತಿ– ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿದ್ದು ಒಂದು ವಿಚಾರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ,
5. ವಿರುದ್ಧಸ್ಥಿತಿ– ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ದೇವರ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಎಂಬ ಅರ್ಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

7. **ಧ್ಯಾನ**: ಯೋಗದ 7ನೆ ಅಂಗ. ನೀರು, ಅದನ್ನು ಹೊತು ಪಾತ್ರೆಯ ಆಕಾರವನ್ನೇ ತಾಳುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ಕುರಿತು ಅಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಅದರ ಆಕಾರವನ್ನೇ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ತಾನು ಆರಾಧಿಸುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಬಹು ಕಾಲ ಶ್ರಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೂಲಕ ಆತನ ರೂಪವನ್ನೇ ತಾಳಬಹುದು.

ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಮತ್ತೋಂದಕ್ಕೆ ಸುರಿದಾಗ ಅದರ ಧಾರೆ ಏಕಧಾರೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಎಡಬಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಯೋಚಿಸುವ ಗುರಿಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ದೇಹ, ಉಸಿರು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಇವು ಏಕಭೂತವಾಗುತ್ತವೆ.

8. **ಸಮಾಧಿ**: ಯೋಗದ 8ನೆ ಅಂಗ. ಇದು ಸಾಧಕನ ಅಂತ್ಯ ಗುರಿ. ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯ ತುತ್ತತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಆತನು ಸಮಾಧಿಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನ ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆತನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದವನಂತೆ ಜಾಗ್ರತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ನನ್ನದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಲೀನವಾಗಿ ದೀರ್ಘನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನು ನಿಜವಾದ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆನಂದದ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ಅವನಿಗಿರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ:

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಯೋಗದ ನಾಲ್ಕನೆ ಅಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ – ಉಸಿರಾಟದ ಹತೋಟಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವುದು. ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಪೂರಕ– ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ರೇಚಕ– ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ಕುಂಭಕ–ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ 2 ವಿಧ: 1. ಬಹ್ಯಾ ಕುಂಭಕ 2. ಅಂತರ್ ಕುಂಭಕ. ಸಾಮಾನ್ಯಾವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ 1 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15– 20 ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:

1. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನುರಿತ ಗುರುವಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಅಬ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.
4. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
5. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ 1 ಲೋಟ ಹಾಲು, ಕಾಫಿ, ಟಿ ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
6. ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಟ 6 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
7. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುಗಿದ ಸುಮಾರು 30 ನೊಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
8. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮುನ್ನ, ಸಾಯಾಂಕಾಲ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಯದ ಬಳಿಕ (ಸಂಜೆ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ.
9. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಹವಾಗುಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
10. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವ, ನಿಶಬ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.
11. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿಮನೋದಾರ್ಢ್ಯದಿಂದ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.
12. ನಾಡಿಶೋಧದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು.
13. ಸೀತಲಿ ಮತ್ತು ಸೀತ್ಕಾರಿ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಗಳು:

1. ಅನುಲೋಮ –ವಿಲೋಮ ಪಾಣಾಯಾಮ
2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ಪಾಣಾಯಾಮ
3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪಾಣಾಯಾಮ
4. ನಾಡೀ ಶೋಧನ ಪಾಣಾಯಾಮ
5. ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪಾಣಾಯಾಮ

6. ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
7. ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
8. ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
9. ಶೀತಳೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
10. ಶೀತಕರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಮಹತ್ವ:

ಯೋಗ ಜೀವನದ ಕ್ರಮದಿಂದ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಮಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆನಂದವನ್ನೂ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಸದಾ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುರಂದರ ದಾಸರ ಹೇಳಿರುವಂತೆ 'ಮಾನವ ಜನ್ಮ ದೊಡ್ಡದು ಅದ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಡಿರೋ ಹುಚ್ಚಪ್ಪಗಳಿರ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಬೇಕು. ಇವುಗಳಿದ್ದರೆ ಸಂಪತ್ತು, ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ ಸಾಧ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಂದಿರುವ ಇಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸುಖದ ಮೂಲವಾದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ದುಃಖದ ಮೂಲ. ದುಃಖ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಬೇಕು? ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವುದು ಸುಖವನ್ನೇ. ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಃಖದ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಂತೆ. ಹೀಗೆ ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನೇಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಇಲ್ಲ. ಅದರೆ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎರಡನೆಯದು ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಹೀಗೆ ಮೂರು ಮಗ್ಗಲುಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಬೇರಾವುದೂ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇವೆರಡರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಗಾಢವಾದದ್ದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗು ಸಂರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ್ದು ಮಹತ್ತವದ ಪಾತ್ರ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

1. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ಥ ಸಮಯ ಸೂಕ್ತ.
2. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸ್ಥಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದಿದ್ದು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು.
3. ನೆಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ವಸ್ತ್ರ /ಯೋಗ ಮ್ಯಾಟ್, ಫೋಲ್ಡೆಡ್ ಬ್ಲಾಂಕೆಟ್, ಮ್ಯಾಟ್ರೆಸ್ ಅವಶ್ಯಕ
4. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು.
5. ಬೆಳಗಿನ ನಿತ್ಯ ಕ್ರೀಯೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು.
6. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.
7. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಹಗುರ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಖಾದಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನ ಧರಿಸ್ಮವುದು,
8. ತುಂಬಾ ಸುಸ್ಥಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
9. ಒಂದು ವೇಳೆ ಧೀರ್ಘವಧಿಯ ನೋವು, ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಯೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
10. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
11. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
12. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನ ನಿದಾಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
13. ಶರೀರದ ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು.
14. ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು.
15. ಕೇವಲ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು.
16. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರೀಯೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೇ ಗತಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
17. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗಿ ಮಿತಿಯಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆಸನಗಳ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನ ಅರಿತಿರಬೇಕು.
18. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನ ಧ್ಯಾನ, ಶವಾಸನ ಅಥವಾ ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
19. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
20. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಆಹಾರ ಸ್ಟೆವಿಸಬೇಕು.