

ಯೋಗದ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ



- ❖ ಮನುಷ್ಯನ ಮನೋದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅವನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ಇಂದು ಮನುಷ್ಯನ ಆಧುನಿಕ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಹಳಷ್ಟು ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.
- ❖ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ತಂಬಾಕು ವ್ಯಸನ, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕವಸ್ತು ವ್ಯಸನ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜರ್ಝರಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

- ❖ ಮನೋದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ
- ❖ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ನರಮಂಡಲ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸೇರಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಮನೋದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ❖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ
- ❖ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡು ತನ್ನ ಆನಂದದ ಉಚ್ಛ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ
- ❖ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

