

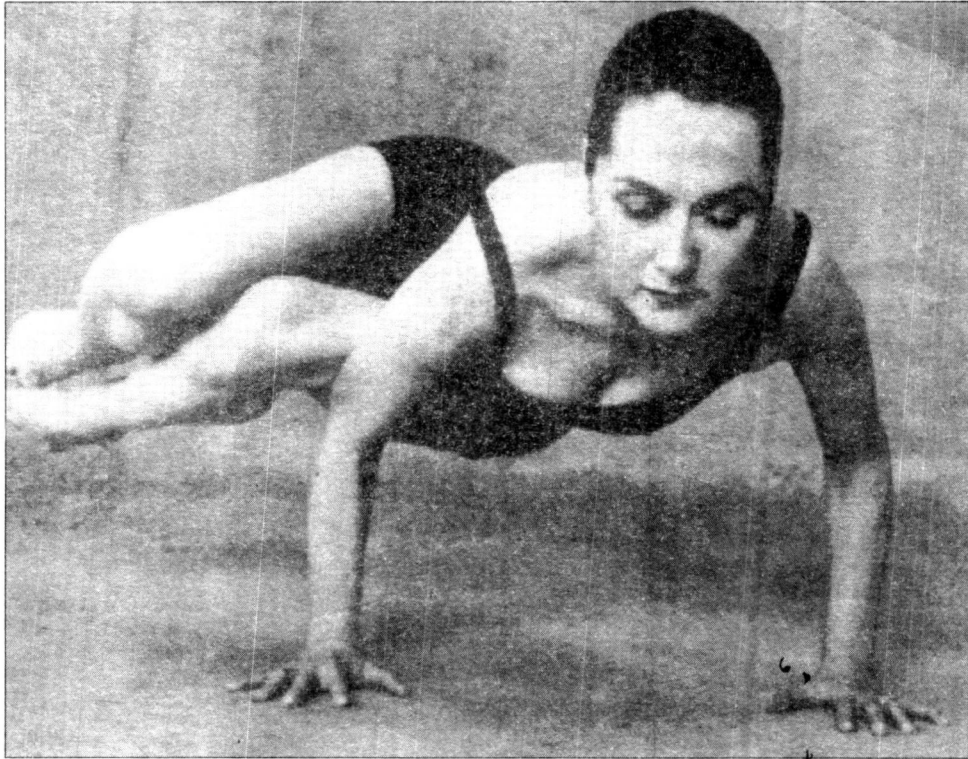
කවරයේ කතාව



ග ව්‍යායාම පුහුණු වීම දැන් බටහිර රටවල ජනප්‍රිය ප්‍රවණතාවක් බවට පත්ව තිබේ.

වසර 5000 කට වැඩි ඉතිහාසයක් තිබෙන යෝග ක්‍රම පිළිබඳව හැදෑරීමට එක්සත් ජනපදයේ තථ නිලියන්, තිනිඳුසින් වැනි වෘත්තීයයන් සහ දැඩි ආතතියක් මුසු රැකියා කරන්නන් දැන් රොක්වනු පෙනේ. මෙයින් වැඩි දෙනෙකුට අවශ්‍ය වී තිබෙන්නේ දෛනික වෘත්තීයේ ආතතියෙන් සහ විඩාවෙන් මිදීමට යෝගී ආසනයක පිහිට පැනීම බව පැහැදිලි ය. දෛනික අසහනයෙන් සහනයක් ලබා ගැනීම සඳහා, බටහිරට නුදුරු මෙම සංයමය මත පදනම් වූ යෝගී ක්‍රමයකින් සහනයක් ලබා ගැනීම ඔවුන්ගේ උත්සාහය යි.

එක්සත් ජනපදයේ යෝගී ව්‍යායාම සඳහා කෙතරම් ඉල්ලුමක් පවතීද යන්න ඊට ඇදී එන සමාජ තරාතිරම මෙන්ම සංඛ්‍යාත්මකව ද මැනිය හැකි ය. එහි කාය වර්ධන සහ සම්බාහන සායන වලින් සියයට 75 කම දැන් යෝගී ව්‍යායාම කිහිප-



ගත - සිත සුවපත් කරන යෝග



නවග්‍රහය

යක් පුහුණු කෙරේ. එවැනි සායන-වල සාමාජිකත්වය දැන් දශ ලක්ෂ 15 ක් දක්වා වර්ධනය වී ඇත. සිරුරේ හැඩය ගැන උනන්දුවන ඇමරිකානු කාන්තාවන් යෝගී ව්‍යායාම වලින් පතන්නේ හැඩැති තිත්ඔක් හෝ ඉගටියක් වැනි බාහිර සුන්දරත්වයකි. තවත් කොට්ඨාශයක් සිය ස්ඵල (නරබාරු) සිරුර "ඇහැට කනට පෙනෙන්නට" සකසා ගැනීමට යෝගී ව්‍යායාම සොයා එති. වෛද්‍යවරුන් මේ ගැන උනන්දු වෙන්නේ සිය රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී යෝග ව්‍යායාම ක්‍රම කොතෙක් දුරට උපයෝගී කරගත හැකිද? යන්න පිළිබඳව යි. "යෝග" එමගින් පිළිකාවට ඖෂධයක් සැපයිය හැකි ද? හෘදයාබාධ වළක්වාගත හැකිද? තැහැනෙන් ආරක්ෂා වරණය සිදුවූ කාන්තාවන් යළි නිර්භන් කළ හැකි ද? ඔවුන්ගේ කුහුල යි.

කෙටියෙන් කිවහොත්, යෝග විද්‍යාවක් ද? බොහෝ දෙනෙකු අතර පවත්නා සාවද්‍ය මතයකි, යෝග යනු ක්‍රමවත්ව ආශ්වාස කිරීම (හුස්ම ගැනීම) පුහුණු කරවන ශාස්ත්‍රයක්ය යන්න. එය එලෙස ලඝු කොට මිටින් ගත හැකි ශාස්ත්‍රයක් නොව එය සිරුර, හුස්ම මෙන්ම මනස ද කැට්ටු සමායෝජනයකි. 1990 දශකයේදී ඇමෙරිකාවේ පෙනීසිල්වේනියා සෞඛ්‍ය සහ රෝග සමනය පිළිබඳ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ වෛද්‍ය කැරී ඩිමර්ස් විසින් සිදු කළ පාලක පර්යේෂණ වලින් බලාපොරොත්තු තැබිය හැකි ප්‍රතිඵල ලැබී තිබේ. යෝග ව්‍යායාම ඇතුළු ස්වසන ව්‍යායාම සමග මේද අඩු ශාකභක්ෂක බෝජනක් ගැනීමෙන් රුධිර වාහිනිවල සිදුවන සිරිමි මගහරවා ගත හැකි බව එම පර්යේෂණවලින් තහවුරු වී තිබේ.

මේ අතර වෛද්‍ය ජීන් ඕනෑම සිදු කරන පුරුස්ථ ග්‍රන්ථි පිළිකා මර්ධනය පිළිබඳ පර්යේෂණවලදී ලැබුණු ප්‍රතිඵල පිළිබඳව විමසූ විට මහු කියා සිටියේ යෝග සහ භාවනාක්‍රම සහ රෝගයේ වර්ධනය සීමා කිරීම පිළිබඳව ලැබුණු ප්‍රතිඵල සාර්ථක බවයි.

බොහෝවිට යෝග සහ රෝගී තත්ත්වයන් සුවකර ගැනීම පිළිබඳව තොරතුරු අනාවරණය වී තිබෙන්නේ පුද්ගලාබද්ධ කතාවක් ඇසුරිණි. මේ එවැනි එක් කතාවකි. පියයුරු පිළිකාවක් සුව කරගෙන වසර 5 ක් තිස්සේ, යෝග ව්‍යායාම ප්‍රගුණ කරන සු කොහෙන් 54 විශෂ්‍ය ගණකාධිකාරීවරයාගේ කතාව වාර්තා වන්නේ මේලුන්ඩ් ප්‍රදේශයේ Unity Woods නම්වූ සුඛාගාරයෙනි. "මගේ වම අත යළි කවදවත් ඔසවන්නට හැකිවේවි කියා මා සිතුවේ නැහැ. නමුත් දැන් මම මගේ

රාත්තල් 125 ක් පමණ බර සිරුර එම අතට බරදී ඔළුවෙන් සිටගෙන සිටින විට එම අතේ ප්‍රකෘති ස්වභාවය ගැන මමම පුදුම සිතෙන්නවා" ඇය පවසයි. "රසායනික ක්‍රම භාවිතා කිරීම, ශල්‍යකර්ම සහ ඇතැම් සුවකිරීමේ විකිත්සාවන් තිසා ඔබගේ මානසික චින්දන හැකියාව දුර්වල විය හැකි යි. නමුත් යෝග එසේ නොවෙයි. ඔබගේ මානසික හැකියා තවත් නිවු කරමින් ඔබගේ ඉන්ද්‍රියන් ගැන ඔබ තැබූ තක්සේරුවලට වැඩි බලයක් ඊට ආරෝපනය කිරීම යෝග ස්වභාවය යි."

ඒවය සුන්ව ගිය අළු ගොඩක් පුනර්ජීවය ලැබීම වැනි භාස්කම්, ඉදිරියේදී යෝග ක්‍රම, වෛද්‍ය විද්‍යාවේ උත්තතියට යොදා ගැනීමෙන් ඇසීමට දැකීමට ලැබෙනු ඇත.

ඇමරිකාවේ තළු තිලියෝ දැන් යෝග ව්‍යායාම උමතු වෙත් මෙන් පුහුණු පාඨමාලා හැදෑරීමට යයි. එය

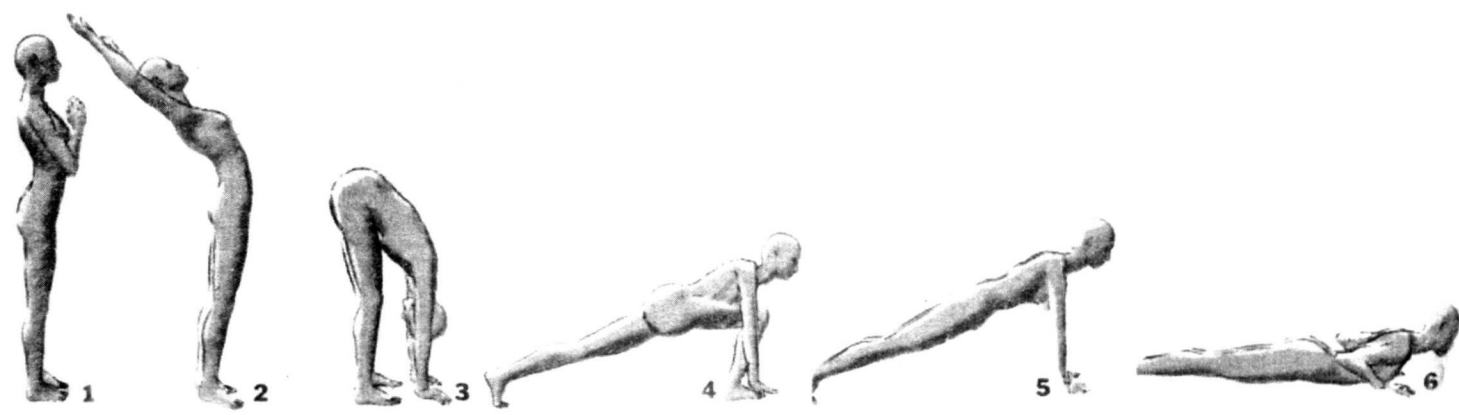
දැන් මන් උව්‍ය, පව්වා කෙටීම වැනි විලාසිතාවක් බවට පත් වී තිබේ. එවැනි ප්‍රසිද්ධ නිලියන් ගායිකාවන් අතර මැඩෝනා සහ ධවල මන්දිරයේ ප්‍රේම සම්බන්ධයට පැවරුණු මොනිකා ලුවින්ස්කි ද වෙති. "යමක් මෝස්තරයක් වූ පමණින් එය සුළුකොට තැකිය යුතු නැහැ. එහි යම් වැදගත් කමක් තිබිය හැකියි" වෛද්‍යවරයක වන පැට්‍රිෂියා බ්ලැඩ්ග්‍රැඩ් පවසයි. ඇගේ නීතිඥ ගොඩනැගිල්ලේ කාමරයක සඳුදින සවස යෝග පංතියක් පවත්වාගෙන යයි.

යෝග ව්‍යායාම පුහුණුවීම විනෝදස්වාදයක් ගෙන දෙන අයුරින් ද කළ හැකි ය. එමගින් ගතසිත ප්‍රබෝධමත් කරන සුළු බවක් ලබාගත හැකි ය. එහෙත් එම සරල අංශය මෙහිදී සැලකිල්ලට ලක් නොවේ. දැන් ඇමෙරිකාවේ පර්යේෂණ පවත්වන්නේ රෝග නිවාරණය සම්බන්ධයෙන් මෙම යෝගී විධික්‍රම කෙතෙක් දුරට ඉවහල් කර ගත හැකි ද යන්න පිළිබඳව ය. එය මොස්තර අවධියෙන්, වඩා ප්‍රායෝගික ශාස්ත්‍රයක් බවට පරිවර්තනය කරගැනීම මෙම පර්යේෂණවල අරමුණයි.

වඩා බුද්ධිමත් ලෙසත් විධිමත් ලෙසත් යෝග ව්‍යායාම ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් ඔබගේ මොළයේ ඉදිරිපස ද මස්තිෂ්ක කොටස (Cerebrum), එනම් මනා කල්පනාව සහ තීරණ ගැනීම පිළිබඳව හැගීම් පාලනය කරන මොළයේ විශාලතම ප්‍රදේශය, සන්නර්පනයවීම තුළින් ඔබගේ බුද්ධි වර්ධනයට සහාය දෙයි. එපමණක් නොව ඔබගේ සිරුරේ වසා පද්ධතිය සම්බාහනය කිරීමද යෝග ව්‍යායාම මගින් සිදුවන බව නිව්යෝර්ක් ප්‍රෙස්බිටීරියන් රෝහලේ වෛද්‍ය මෙහමට් ෆ්‍රස් පවසයි. වසා පද්ධතිය මගින් කෙරෙන්නේ ඔබ

ගේ

යුර්ව නාමයකාර්ව



1. දිගැදීමට සුදානම
විලඹ දෙක මඳක් අක්වන පරිදි දෙකකුළේ ඇඟිලි ගැවෙන පරිදි කෙලින් සිටගෙන, කාමාන්‍ය වන්දනා ඉරියව්වට දැන් පසුව ඉදිරියට ගෙන එන්න.

2. පසුපසට නැමීම
දැන් පිටුපසට තොදින් ඇද ආශ්වාස කර (හුස්මක් ගෙන) හිස අතට ඇදීයන පරිදි හා කඳු පිටුපසට නැමෙන පරිදි දෙපා සහ කළවා නොකෙල්වෙන පරිදි පාද තොදින් පොළවට සම්බන්ධව පවතිනකේ දිගැදෙන්න.

3. ඉදිරියට නැමීම.
ප්‍රාශ්වාස කර (හුස්ම පිටකර) ඔබේ දෙඅත් පොළවට ගැවෙන පරිදි ඉදිරිපසට දෙඅත් දෙපා අසලවත් මුහුණ දණහිස අසලවත් රැගෙන එන්න.

4. ඉදිරියට නෙරීම
ආශ්වාස කර එම හුස්ම දරා වම් පය පසු පසවත් එහි ඇඟිලි මත බර යොදා ඔබේ දකුණු දණහිස පසුවට යටින් සිටිනකේ මුළු කඳම ඉදිරියට පොළවට බර කරන්න.

5. ඉදිරි වාරුව
තවමත් හුස්ම දරාගෙන සිටිමින් කෙමෙන් දකුණු කකුල පිටුපසට ඇද දෙපා සෘජු ලෙස ඇඟිලි තුඩු මතට බරදී ඔබගේ උදර ප්‍රදේශය දැඩිවන අන්දමින් දෙඅත් වාරුව මතට ඉදිරියට බරවෙන්න.

6. පහිත වීම
හුස්ම පිට කර දෙපා පහත් කරමින් කළවා සහ පසුව යන සියළු අංශ පොළවට ස්පර්ශ වනකේ දෙඅත් මත පසුව පිහිටන පරිදි දිගැදෙන්න.

රුධිරයේ අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය පිරිපහදු කිරීමයි. රුධිර සංසරණ පද්ධතියට (ලේ ගමන්කරන මාර්ගයට) සමාන්තරව ගමන් කරමින් රෝග බෝවීම වැළැක්වීමේ සුදු රුධිරානු රැගෙන යෑමත් දිරාගිය සෛල කොටස් ඉවත් කිරීමත් වසා පද්ධතියේ කාර්යභාරය යි. ව්‍යායාම කිරීමේදී වසාගමනය ක්‍රමවත් වීමත් රුධිර පිරිපහදුව මනාව සිදුවීමත් ඉටු වේ. ඇතැම් යෝග මුද්‍රාවලින් වසා පද්ධතිය උද්දීපනය වන බවත් අධ්‍යයන වලින් සනාථ වී තිබේ. බිම බලා සිටින සුනඛයෙකුගේ විලාසය පිළිබිඹු කරන යෝගී ඉරියව්වෙන් වසා පරිවහනය ඉතා ඉක්මණින් සිදුවන බව පර්යේෂණවලින් සනාථ වී තිබේ.

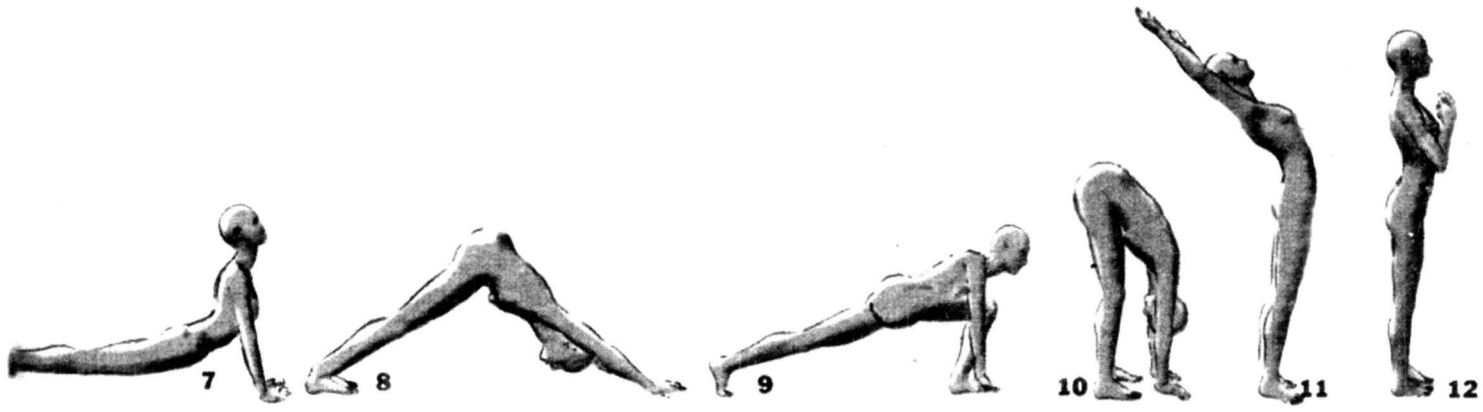
යෝග මඬ විධාව දුරු කරන නිසාම බොහෝ රෝග ව්‍යාධි එමගින් සමනය වේ. යෝග රහස එයයි. වෙනත් වචනවලින් කිවහොත්

යෝග මගින් ලෙඩ සුවකරන්නේ යැයි පිළි ගත් මතය පිටුපසින් දිවෙන සිද්ධාන්තය එය යි. ස්ව-යංසිද්ධ ස්නායු පද්ධතිය දෙකොටසකට බෙදිය හැකි ය. එය ප්‍රහාර එල්ල කිරීම හෝ ස්පර්ශය වහා ඉවතට ගැනීම (fight-or-flight response) යනුවෙන් සහ විධාව නිවාගැනීමේ ප්‍රතිචාර දක්වන කොටස ලෙස නම් කළ හැකිය. උද-හරණයක් වශයෙන් දක්වනොත් පලමු කොටසින් කෙරෙන්නේ මදු-රුවෙකු දෂ්ඨ කිරීමට ප්‍රතිචාර වශයෙන් වහා පහරදීමට අත එසවීම හෝ රත්වූ යමක් හෝ ඉතා සීතල යමක් ස්පර්ශ කළ සෑතින් අත ඉවතට ගැනීමට සැලැස්වීමයි. දෙවැනි කොටසින් කෙරෙන්නේ වාහනයක අසුන්ගෙන යනවිට හෝ නිපදවන විට හෝ භාත්සි පුටුවක වැනිදී සිටින විට ස්නායු පද්ධතිය ඊට අනුකූලව ඉඩදී හිඳීම යි.

යෝග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ. “බහිරං” සහ “අන්තරං” යනුවෙනි. බටහිර ලෝකය වැළඳගෙන තිබෙන්නේ මේ බහිරං අංශයයි. හිසි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට අවැසි අය අන්තරං ඉගෙන ගත යුතු ය.

මඬ යෝගී ව්‍යායාම ප්‍රශ්ණ කිරීමේදී සිදුවන්නේ මාංශ පේශීන්ගේ විධාව සහ ආතතිය දුරුවීම යි. එවැනි සුවබර ඉරියව්වකදී මඬ සිදු කරන්නේ කලින් කී ප්‍රහාර එල්ල කිරීමේ සහ ස්පර්ශය ඉවත් කර ගැනීමේ ස්නායු සංවේදනය නතර කර විධාව දුරුකිරීමේ ස්නායු සංවේදනය ක්‍රියාත්මක වීමට ඉඩ හැරීම යි. එය සිරුරට හොඳින් දැනේ. එමගින් සිරුරේ විජලවිය වෙනසක් ඇති කෙරේ. හෘද ස්පන්දන වේගය

අඩු වේ. ස්වසනය අඩු වේ. රුධිර පීඩනය අඩු වේ. රෝග සුවවීමේ ක්‍රියාදාමයකට සිරුර හැඩගැසෙන්නේ එවිටය. කෙසේවුවත්, මේ ක්‍රියාදාමය ස්ව-යංක්‍රියව සිදු නොවේ. යෝග ව්‍යායාම ප්‍රශ්ණ කිරීම ආරම්භ කරන සිසුන් සිරුරේ මාංශපේශීවලින් ප්‍රතික්‍රියාවක් ලෙසින් හටගන්නා බිටා තරංග වලට එරෙහිව වෙනස් වීමට සිදු වේ. ‘සැබෑ ලෙසම භානා යෝග යනු ප්‍රයත්නය සහ



7. නයා ඉරියව්ව.
කළවා පහත් කරමින් ආශ්වාස කර දෙඅත් වාරුව මතට බරදී පපුව අහස දෙසට විහිද වැළඹී දෙකම කෘත්‍රව තබාගෙන ඉලඳැටි කුඩුවට බර දෙන්න.

8. සුනඛ ඉරියව්ව.
විලඹ දෙක එකට තබාගෙන ක්‍රාශ්වාස කරමින් තට්ටම් ඉදිරියට එන පරිදි විහිද දෙඅත් මතට බරදී යටිකුරු “V” අකුරේ තැබියට පිවිසෙන්න.

9. ඉදිරියට බරදීම
හිස ගිහිවන්න. දැන් ආශ්වාස කර සිඹගේ දකුණු පාදය ඉදිරියට තබා දෙඅත් අතරට දණහිස පිහිටන පරිදි නැමෙන්න.

10. ඉදිරියට නැමීම.
ක්‍රාශ්වාස කර ඉදිරියට නැමී සිඹේ වම් පාදය උඩට ගෙන දකුණු පාදය අසලට තබා සිඹගේ හිස දණහිස අසලට එන පරිදි දෙඅත් නෙළුව මතට ස්පර්ශ කරන්න.

11. පසු පසට නැමීම.
යළි ආශ්වාස කර සිඹගේ ප්‍රශ්චාත් භාගය දිගහැරෙන පරිදි සිටගෙන දෙඅත් හිසට උඩින් ඇදෙන සේ තබාගන්න. නෙළුවේ කමඹර ලෙස සිට ගනිමින් උඩ බලමින් දෙඅත් පිටුපසට දිගහැරලමින් පසුපසට දෙසට හොඳින් ඇදෙන්න.

12. සෘජුව සිටගැනීම
හුස්ම පිට කර යළි සිඹේ දෙඅත් එක්දකු ඉරියව්වට ගන්න. මේ ආකාරයටම මෙම කමස්ට ක්‍රියාදාමය යළි ව්‍යායාමයක් ලෙස එක දිගට අංක පිළිවෙලින් කරන්න.

විධා නිවීම (trying and relaxing) අතර සමබරතාවය සොයා ගැනීමයි. වෛද්‍ය නිමනි මැක්කෝල් පවසයි. තමාගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් අනවශ්‍ය ප්‍රතිකාරයක් හෝ අපුල ඖෂධයක් ලබා නොගැනීමට තම තම වෛද්‍යවරයාගේ දැනුම, සුදුසුකම් සහ පළපුරුද්ද පිළිබඳව මැන බැලිය යුතු බවත් එසේ වෛද්‍යවරයා පරීක්ෂා කළ හැකි උපක්‍රම අඩංගු කරමින් 'Examining Your Doctor' නැමති ග්‍රන්ථය ලිවිද වෛද්‍ය නිමනි මැක්කෝල් ය.

"හැමදෙනාම උත්සාහ කරන්නේ තමා අත් අයට වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකින් සිටින අතර අත් අයට වඩා හොඳින් ව්‍යායාම ආදියේ යෙදීමයි." වෛද්‍ය මැක්කෝල් පවසයි. තමුත් බොහෝ, යෝග පුහුණු පංතිවල කෙරෙන්නේ අත් අයට වඩා හොඳින් සිරුර සංකීර්ණ ඉරියව්වක (contortion) කර ගත හැකි පුද්ගලයෙකු විසින් එසේ හිඳීමට අපහසු පිරිසකට කරන ප්‍රදර්ශනාත්මක හරඹයකි. කෙටියෙන් කිවහොත් යෝග යනු ශරීර ශක්තියට ප්‍රමුඛත්වය දෙන ශාස්ත්‍රයකට වඩා මානසික ශක්තියට මුල් තැන දෙන්නකි. (Yoga is more an athenian endeavor than a spartan one) ඉංග්‍රීසියෙන් වෛද්‍ය මැක්කෝල් එය ඉදිරිපත්කර ඇත්තේ එසේය. Athenian යනු ග්‍රීසියේ ඇතන්ස් නුවරින් බිහිවූ "මතස දියුණු කර ගැනීම උතුම් මිනිසෙකු වීමේ කලාව" යැයි දෙසු ප්‍රාඥයින්ගේ දර්ශනයයි. Spartan යනු ග්‍රීසියේ ස්පාර්ටා නුවර, ශරීර සෞඛ්‍ය, ව්‍යායාම, මලල ක්‍රීඩා සහ කාය ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම මත රඳා පවතින යන මතය ඉදිරිපත් කළ අයගේ අදහසයි.

කෙසේ වුවත්, ශරීරයට දුක් දීමෙන් ඔබට අත්වෙන සුගතියක් තමා තැන. යෝග යනු අරගලයක් කිරීම නොව සමච්ඡේදයකි. (Yoga is not a straggle but a surrender).

කෙනෙකුගේ ප්‍රඥාව අවදිවීමට මඳක් බලා සිටීමට ප්‍රමාද වීමට ඉඩ තිබේ. "හරියට විසුබි ලයිට් එකක් දමා එය දැල්වීමට මඳක් සිටිනවා වගේ" තමුත්, ඔබගේ සිරුරට එය දැනෙන්නට පටන් ගත්විට යෝග

භාෂාව මගින් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට සිරුරට හැකි වේ. එය, හරියටම ඔබ මහත්සියෙන් කලක් මිඩංගුකොට ඉගෙනගත් විදේශ භාෂාවක් හරිහැටි දැනගත් විට දැනෙන හැඟීම වැන්න. යෝග භාෂාව යනු ඔබගේ මතස සහ සිරුර අතර අදහස් හුවමාරු වන භාෂාවයි.

දෛනික ජීවිතයේදී යෝග ව්‍යායාම පුහුණු පංතිවලට සහභාගි වීම ද එක්තරා පීඩනයක් වේ. මන්ද, පවුල් ජීවිතය, ගෞරව දෙර අඩුපාඩු, රැකියාවේ කඩිමුඩිය අතරේ කාලය වෙන් කළ යුතු බැවිනි. අපගේ

ව්‍යාධිවලින් බොහොමයක් පැහැදිලි ලෙස ආතතිය නිසා ඇතිවන බවක් නොපෙනෙන ද බොහෝ විට හේතුව එය යි. ආතතිය ඇතිවූ විට රුධිර පීඩනය ඉහළ යන බව මේ ලිපියේ මූලින් සඳහන් කළෙමු. රුධිර පීඩනය ඉහළ යන්නේ වේදනා සංවේදනය කරන ස්නායු වල මට්ටම ඉහළ යයි. එවිට රුධිරයේ අන්තර්ගත ලේ කැටිගැසීමේ අංශු සක්‍රීය වීමෙන් හෘදයාබාධයකට ඇති ඉඩකඩ වැඩි කරයි. මෙලෙස හෘදයාබාධයක පසුබිම විග්‍රහකරන වෛද්‍ය මැක්කෝල් නිර්දේශ කරන්නේ බෙහෙත් නොව යෝග යි. "සෑම ඖෂධයකම අතුරු ආබාධ තිබේ" ඔහු පවසයි.

"යෝග හා බැඳුණු අතුරු ආබාධ ද තිබේ." ඔහු විස්තර කරයි. මනා ශක්තිය, මනා සමබර ජීවිතය, මනසේ සැහැල්ලු බව, ශක්තිමත් අස්ථි, හෘදවාහිනී පවිත්‍රව තබා ගැනීම ඇතුළු වැඩිදියක අතුරු ඵලයන් ඉන් ප්‍රධාන වේ. (ඇත්තෙන්ම ඒවාට "අතුරු ආබාධ" යැයි කිව නොහැක.) සැබැවින්ම මෙම ස්වාභාවික සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක ක්‍රමය පිළිබඳව ඔබ මූලික දැනුමක් ලබා ගත් විට කිසිදු අමතර උපකරණයක

ආධාරයකින් තොරවම මෙන් මිල අධික, අසීරු ශල්‍යකර්ම සහ ඖෂධමය ප්‍රතිකාරවලින් ඔබට ගැලවිය හැකි ය. මෙම පහසුකම නොමිලේම කර ගත හැකි බැවින් එය මහානර්ග ප්‍රතිකර්මයක් වන ලකුණු පෙන්වූ වෛද්‍ය මැක්කෝල් පවසයි.

මේ බව හෘදයාබාධ විකිත්සක මධ්‍යස්ථානයන්හී වෛද්‍යවරු පවා පිළිගන්නා බව දැන් සනාථ වෙමින් පවතී. නිව්යෝක් නුවර සහ ලොස් ඇංජලීස් නුවර එවැනි වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානවල හෘදරෝග ප්‍රතිකාර ලබන රෝගීන්ට සම්බාහන සහ

යෝග ව්‍යායාම ලබා දේ. විශේෂයෙන් රෝගයෙන් සුවය ලබන කාලයේදී මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම ලබා දේ. මෙහිදී ලන් ප්‍රතිඵල ඉතා සාර්ථක බව ලොස් ඇංජලීස් නුවර Cedars Sinai Medical Center හි හෘදරෝග මැඩපැවැත්වීම සහ පුනරුත්ථාපනය පිළිබඳ අංශයේ වෛද්‍ය නොඑල් බෙයිජර් මර්ස් පවසයි.

එමෙන්ම, ආර්තවහරණය සිදුවූ කාන්තාවන්ට ද යෝග මගින් සහනයක් ලබා ගත හැකි ය. සිරුරේ හෝමෝන වහනය වන පිටියුටර, හයිපොතැලමස්, තයිරොයිඩ් සහ ඇඩ්රිනල් ග්‍රන්ථීන් පිහිටි අක්ෂය සිරුරේ පිට පැත්තෙන් සම්බාහනය කිරීම මගින් අක්‍රමවත්වූ හෝමෝන හැඩගැස්ස වීමටත් ආර්තවහරණය කාලය හා බැඳුණු නින්ද නොයෑම සහ මානසික ව්‍යාකූලතා දුරුකර ගැනීමටත් හැකි වන බව සොයාගෙන තිබේ. මේ සඳහා සිරුර ඉදිරියට නැවීම හා බැඳුණු යෝග ආසන වඩා ප්‍රයෝජනවත් වේ. කෙසේ වුවත් තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථය බෙල්ල අසල පිහිටා තිබීම නිසා එය පිටතින් සම්බාහනය කළ හැකි වුවත්, ඇඩ්රිනල්

ග්‍රන්ථය වකුගඩු අසල සිරුර අභ්‍යන්තරයේ පිහිටා තිබීම නිසා එයට දැනෙන ව්‍යායාමයක් කිරීම ඉතා අපහසු ය.

ඇඟිලි හිරිවැටීමේ රෝගයෙන් පෙළෙන (Carpal tunnel syndrome) අයට වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ යෝග ව්‍යායාම ඇතුළත් වූ ප්‍රතිකර්ම සංයෝජනයක් බව පෙනීසිල්වීනියා සරසවියේ වෛද්‍ය අංශයේ වෛද්‍ය රුල්ෆ් ෂුමාකර් සහ මැරිඩන් ගැඹිත්කල් නමැති යෝගී ගුරුවරයා සිදු කළ පර්යේෂණවලින් සනාථ වී තිබේ. ඔවුන් මේ පිළිබඳව තවදුරටත් පර්යේෂණයන්හි නිරතවන බව පවසයි.

එළවළු පමණක් ආහාරයට ගැනීම ද එම ප්‍රතිකර්ම ක්‍රමයටම ඇතුළත් වේ. මෙම ආකාරයේ අන්-හඳ බැලීමක් ඉතා සාර්ථකව 1990 දී සිදු කර තිබේ. මෙහිදී, රුධිර ධමනි ආශ්‍රිත හෘද රෝගීන් 94 දෙනෙකු ඇසුරෙන් සිදු කළ මෙම පර්යේෂණයේ දී ඉන් 53 දෙනෙකු හට යෝග සහ එළවළු ආහාර වට්ටෝරුවක් වසරක් මුළුල්ලේ ලබා දෙන ලදී.

දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාවයෙන් 10% ක පමණ මේද ප්‍රමාණයක් පමණක් එම ආහාර වේලට අඩංගු විය. අතතුරුව සිදු කළ විද්‍යුත් පරීක්ෂණවලදී ධමනි සිරවීම සැහෙන දුරට අඩුවීමක් පෙන්නුම් කෙරිණි.

මෙම ප්‍රතිඵලය වෛද්‍ය ලෝකයේ සැහෙන විවාදයකට මගපාදු අතර යෝග ඉවත් කළ විට සැහැල්ලු ආහාරය හෘද ධමනි සිරවීම රෝගයට සැහෙන හොඳ ඖෂධයක් බව පෙනී ගියේ ය.

එක්සත් ජනපදයේ ජනතාව යෝගවලට මෙතරම් ඇලුම් කරන්නේ මන්ද? ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ යෝග, ඉන්දියාවේ සහසූර්‍යකට වැඩි වසර ගණනක් එහි සාර්ථකත්වය ඔප්පු වී ඇති බැවිනි. (එමෙන්ම, යෝග මගින් රෝග නිවාරණය කළ නොහැකිය යන නර්කය සනාථ කිරීමට කිසිවෙකුට හෝ කරුණු සොයාගත නොහැකි වී තිබේ.) තවද, යෝග ප්‍රගුණ කීරීමෙන් බාහිරින් පෙනෙන වෙනසක් සිරුරකට ලබාදිය නොහැකි ය. විශේෂයෙන් වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක

ඇඟිලි හිරිවැටීමේ රෝගයෙන් පෙළෙන (Carpal tunnel syadrome) අයට වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ යෝග ව්‍යායාම ඇතුළත් වූ ප්‍රතිකර්ම සංයෝජනයක් බව පර්යේෂණවලින් සනාථ වී තිබේ.

පර්යේෂණ බොහොමයකට මුදල් ආධාර ලබා දෙන ඖෂධ නිෂ්පාදන සමාගම්, යෝග වැනි ශාරීරික ඉරියව් සම්බන්ධ පර්යේෂණ සඳහා මුදල් වැය කරන්නේ නැත. එමගින් ඔවුන්ට ඇතිවන ලාභයක් නොමැති බැවිනි.

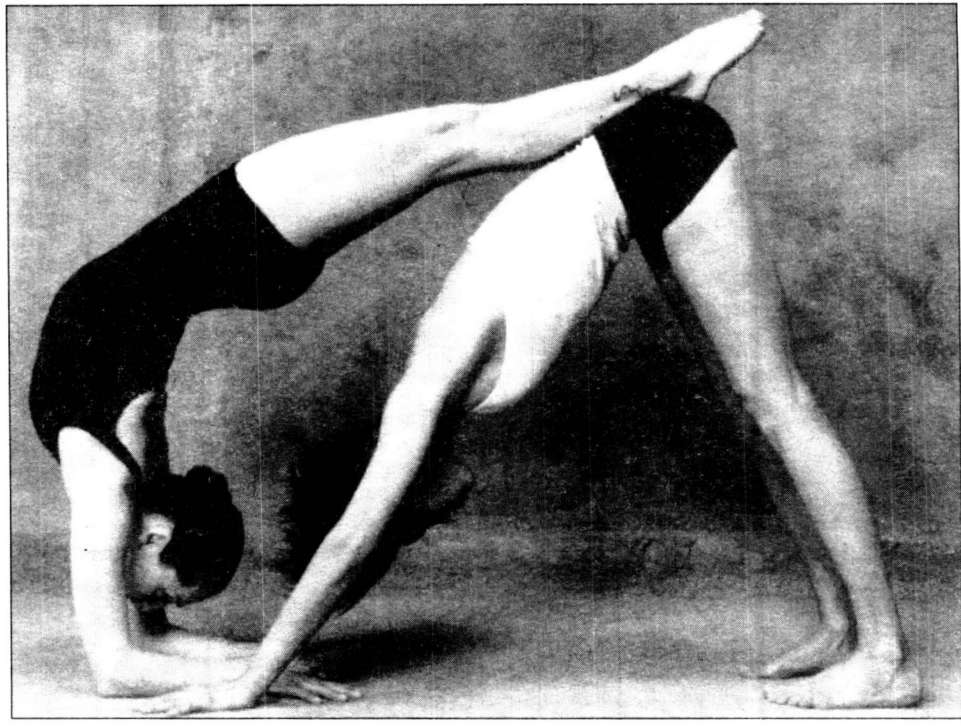
බටහිර වෛද්‍ය ආයතන පවසන්නේ යෝග හා බැඳුණු ආගමික බවක් නොමැති බවත් එය ප්‍රගුණ කළ අයගේ බහුශ්‍රැතභාවය ඊට වඩා කැපී පෙනෙන බවත් ය. එනම්, ගෝල-බාලයින් ගරු කරන්නේ නම "ගුරු" ගේ ආගමික හා අධ්‍යාත්මික හැසිරීම් රටාවට ය. විසිවැනි සියවස උදවු වීම අපගේ වෛද්‍යවරු 19 වැනි සියවසේ "වෛද්‍ය විද්‍යාව" කොතරම් ආදිකල්පිතදැයි ආපසු හැරී බලමින් විමසිය. අදින් සියවසක් ඉකුත්වූ කල්හිද අද වෛද්‍ය විද්‍යාව දෙස බලා ඒ මතය ම ප්‍රකාශ වනු ඇති.

"වෛද්‍ය විද්‍යාවේදී අපි කරන්නේ බොහෝවිට ම අනුමානයක් ය." වෛද්‍ය ඩිමර්ස් පවසයි. "අපි නිතරම උත්සාහ ගන්නවා අපිට හැමදේම තේරුණු බව පෙන්වීමට, නමුත් ඇත්තට ම අපට බාගයක්වත් තේරුම් ගොස් නැහැ. අපට උපකාරයට තොරතුරු ලබා ගත හැකි අවස්ථා කොතරම් අල්පදැයි අපි දනිමු."

මාර්තු වේදී පැවති මතස - සිරුර සම්බන්ධ අධ්‍යයන පිළිබඳ සමුළුවේදී වෛද්‍ය රොබර්ට් රෝස් පැවසුවේ "ජීව - වෛද්‍ය විද්‍යාවේ බොහෝ පර්යේෂකයින් කායික - මානසික අධ්‍යයනයන් පිළිබඳ වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ නැහැ" යනුවෙනි. "ඊට හේතු වී තිබෙන්නේ යෝග ව්‍යායාම ජනප්‍රිය කරවීමට රුපවාහිනිය වැනි මාධ්‍යවල පෙනී සිටින ජනප්‍රිය "ගුරු" වරුන්ගේ බලපෑමයි. ඔවුන් පවසන්නේ යෝග පිළිබඳව ඔවුන් තරම් දත් අය තවත් නැති බවයි.

"යෝග වඩන අයට සිය රුධිර පීඩනය, හෘද ස්පන්දන වේගය, ස්වසනය, ජීව රසායනය, වර්ම ආබාධ, මොළයේ සංවේද සහ ශරීර උෂ්ණත්වය වැනි ශාරීරික ක්‍රියාවන් පාලනය කළ හැකි බව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ රාශියකින් සනාථවී තිබේ." ඔහු පවසයි.

එහෙත් මෙම අධ්‍යයන වාර්තා,



යෝග වඩන අයට සිය රුධිර පීඩනය, හෘද ස්පන්දන වේගය, ස්වසනය, ජීව රසායනය, වර්ම ආබාධ, මොළයේ සංවේද සහ ශරීර උෂ්ණත්වය වැනි ශාරීරික ක්‍රියාවන් පාලනය කළ හැකි බව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ රාශියකින් සනාථවී තිබේ

විද්‍යා සහරාවල පළවන්නේ අල්ප වශයෙනි.

එක්සත් ජනපදයේ ජනප්‍රිය යෝග අභ්‍යාස පංතී සඳහා සහභාගිත්වයෙන් එක් කොටසක් දරන මතය නම් අමෙරිකානුවන් යනු ලෝකයේ ශක්තිමත්ම ජාතිය වුවත් ඔවුන් අතරින් වැඩිදෙනා ස්ඵුල භාවයෙන් (අධික තර බව) පෙළෙන්නන් බවයි. අනෙක් අය බොහෝවිට ජීවිතයේ දෙවැනි රැකියාව වශයෙන් කරන්නේ ශරීරය ශක්තිමත්ව තබා ගැනීමටත් වෙහෙස ගැනීමයි. පොදුවේ ගත් කළ යෝග ප්‍රගුණ කරන වැඩිදෙනා ශාරීරික සෞඛ්‍යය අතින් ද බලවත් අයයි. දඩ්බිඳියේම, ඉක්මනින් ගිලදැමිය හැකි ආහාර (short - eats) බුද්ධිමට පුරුදුව සිටින, යෝග ව්‍යායාම සඳහා සතියකට පැය 10 ක් පමණ මිටිංගු කිරීමට අපහසු, ඕනෑම ආබාධයක් පෙන්නක් ගිලදැමීමෙන් සුව වනු

ඇතැයි විශ්වාස කරන අය යෝග ව්‍යායාම අභ්‍යවශයෙන්ම අනුගමනය කළ යුතු අය වෙති. ඒ අය අවසානයේ ශල්‍යකර්මවලට භාජනය වන්නේ ඉන්ද්‍රිය ආහාර (එළවළු බහුල) වෙලකට වඩා පාන් පිටි වලින් තැනූ ආහාර ගිල දමමින් කට වරදද ගත් අය නිසාම ය.

මේ එක්සත් ජනපදයේ 1995-98 පමණ වකවානුව තුළ පැවති තත්ත්වයයි. දඩ්බිඳියේ කෑම ගිලදමමින් එක් අනෙක දුරකතනයන් තවත් අනෙක ගණන යන්ත්‍රයක්, පාත් සමග කඩදසියක් හෝ ලිපිගොනුවක් හෝ රාජකාරියට අනුබද්ධ වූ මෙවලමක් හසුරුවමින් වැඩෙහි යෙදෙන වර්ත අප චිත්‍රපට, රුපවාහිනී ආදී විද්‍යුත් මාධ්‍යයන් ඔස්සේ දුටුවේ බොහෝ කලෙක පටන් ය. දැන් ඒ හැමිකාවන් අප අප අතරේත්, ලාංකික "දඩ්බිඳි සමාජයේ" කොතරම් වෙන්නද?

චිතයේවත් නොමැති තරම් චිත අවන්හල් ලංකාවේ ඇතැයි කියැවේ. එපමණට ම අප තාගරික හා අර්ධ තාගරික සමාජ "මිනිස් යන්ත්‍ර" බවට පත්වී ඇති සෙයකි. සවස අමතර "මි.ටී පැය" දෙකක් තුනක් වැඩ කර තිවෙස බලා යන ගමන් චිත අවන්හලකින් උදර පෝෂණය සිදුකර ගැනීමට හුරු පුරුදුවී සිටින අප බොහෝ දෙනා ඒවාට යොදන රස කාරක ගැන දන්නේ මොනවාද? 1980 දශකයේ අමෙරිකානුවන්ට වැළඳුණු "චිත අවන්හල් රෝගය" පිළිබඳව ඔවුන් අසා තැනිටාට සැක නැත. එකල ඇමෙරිකාවේ වෛද්‍ය විශේෂඥයින්ට විසඳගත නොහැකි ගැටළුවක් වූයේ, "දඩ්-බිඳි" ආහාර ගිල දමමින් අත් සේවකයින් අභිබවා කැපී පෙනෙන කාර්යක්ෂමතාවක් ප්‍රදර්ශනය කළ අයට සෑදුණු උදරාබාධයක් සහ අස්ථි දුර්වලවීමක් මුසුවූ රෝග බීජය යි. ඊට ප්‍රතිකාර කරමින් හා පර්යේෂණවල තීරන වෙමින් රෝග මූලය සෙවූ ඔවුන් පසුව සොයා ගත් පොදු දත්තයක් වූයේ මෙවැනි රෝගීන් චිත අවන්හල් වලින් රසකාරක මිශ්‍ර කළ ආහාර සහ සුප් වර්ගවලට ගිණි කමක් දක්වූ අය වීම යි. එසේ එම රෝගය හඳුනාගන්නාතුරු "චිත අවන්හල් රෝගය" යනුවෙන් ව්‍යාධියක් පසුපස ඔවුන්ගේ පර්යේෂණ මෙහෙයවීම, මේ තම පටබැඳීමට හේතුව විය.

ධනපතියන්ගේ යෝග උමතු ව ගැන යෝග "ගුරු" වරයෙකුගේ අතුල් පහරක්

"යෝග තවටම" පුහුණු! මං අහල තියෙන විහිළු අතරින් පිස්සු ම කථාව මේක තමයි. භාරත් තාකුර් නමැති හිමාලයානු අඩවියේ යෝග "ගුරු"වරයෙකු අවඥ සහගතව පවසයි. "හැබැයි, එයින් අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන් බටහිර උදවිය යෝග ගැන දරන්නේ කවර තක්සේරුවක්ද කියලා" තාකුර් වැඩිදුරටත් පවසයි. උනට අවැසි වී ඇත්තේ ශාරීරික සන්නර්පනය පමණයි. "ඇත්ත තමයි හරිහැටි යෝගී ව්‍යායාම ප්‍රගුණ කළ අයෙකුගේ පස්ස පැත්ත හරි හැඩයි. ඒත් කෙනෙකුගේ පශ්චාත් භාගය හැඩකරගත හැකි ව්‍යායාම පද්ධතියක් හැටියට යෝග සැලකීමට යා යුතු තැන. ඔබ යෝගී කෙනෙකු වෙත ගියවිට ඔහුගේ ගුප්ත රූපකාය මගින් ඔබව වර්ගී කරවයි. යෝගියෙකුගේ කම්පන තලය ඉඳුරාම වෙතස් භාවයකි" තාකුර් විස්තර කරයි.

බටහිර රටවල "ටියුෂන් පංති" දමාගෙන යෝගී ව්‍යායාම පුහුණුකරන බොහෝ ජාතියා යෝගීන් කරනුයේ ශරීර හැඩය ගැන උනන්දුවීම, කඩවසම් පෙනුමක් ඇතිකරගැනීම වැනි බාහිර කරුණු වෙත විනා යෝග ගැන මනා දැක්මක් ලබාදීම නොවෙයි. ඔවුන්, යෝග යනු කුමක්දැයි අර්ථ දක්වන්නේ සිරුර, මනස සහ ආත්මය ගැන උගැන්වෙන ශාස්ත්‍රයක් යැයි අති පණ්ඩිත හැලි දෙසාබාමිනි.

ඇත්තටම මේවා ශබ්දාර්ථ පමණයි. බටහිර රටවල බොහෝ දෙනා ආදරයෙන් වැලඳගන්නාවූ "ආසන" (ඉරියව්) යනු යෝගී කලාවේ අවම මට්ටම යි. යෝග ඉගෙන ගන්න කෙනෙක් එය සහමුලින්ම ඉගෙනගත යුතුයි තැත්වීම නිසා සිටිය යුතුයි. මේක ඉගෙන ගන්නේ සොබා සම්පන්න ව්‍යායාමයක් හැටියටනම් ඊට වඩා හොඳයි ඇවිදීම ප්‍රගුණකරන එක. අසනීපයකට බෙහෙත් හැටියට තම කරුණා කර යෝග පමනක කර වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න. යෝග කියන්නේ විනෝදයට හරියක ආසන ක්‍රමයක්

නොවෙයි. එහෙම තැනිතම් හුස්ම ගැනීම පාලනය කිරීම උගන්වන ශාස්ත්‍රයක් ද නොවෙයි. එයින් ලෙඩ සුවකර ගැනීම හෝ දර්ශනයක් ලෙස ඇදහීම හෝ මූලාවකමය යෝග යනු ඔබගේ ඇතුලාන්තය ගැන ගැඹුරු වැටහීමක් ලබාගැනීමේ මගයි. වෙනත් වචනවලින් කීවහොත්, තමාගේ ආත්මය ඒකාග්‍ර-



අසීරු යෝග ඉරියව්වක් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරමින්...

තාවය තුළින් සාකල්‍යය හා එක්වීමයි. ඇත්තම කිව්වොත්, යෝගී කියන්නේ බුදුවරයකු වීමට දරන උත්සාහය යි. එය එතරම් පිවිතුරු කැපවීමක්.

යෝගීන් කියන්නේ පර්යේෂකයින් කාණ්ඩයක්. බටහිර විද්‍යාඥයින් පර්යේෂණ කරනුයේ බාහිරින් පෙනෙන සංසිද්ධීන් පිලිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමයි. හැබැයි, යෝගීන් කරන්නේ සිරුර ඇතුලාන්තය ගැන අධ්‍යයනය කිරීමයි. බාහිර ලෝකය "මායා" බවත් ඇතුලාන්තය "සත්‍යය" බවත් ඔවුන් අදහයි. මායා ලෝකයේදී සැම දෙයක්ම පිටතට ගලා යයි. තමුත් ඔබ ඇතුලාන්තය ගැන දැන සිටින්නම් කිසිවක් පිටතට නොයයි. බටහිර ලෝකය අනුගමනය කරන්නේ මා කලින් කී බාහිර ඔපය ලබාදෙන ආසන ක්‍රමය පමණයි. අපි ආසන ප්‍රගුණ කරන්නේ ඇග පත හැඩගස්සවා ගැනීමට නොවෙයි. ඔය කියන ආකාරයේ ආසන (මුද්‍රා) මිලියන 8.4 ක් පමණ ඉන්දීය යෝගීන් විසින් සොයාගෙන තිබේ. මෙයින්

සිදු කෙරෙන්නේ පැය ගාතක් නියෝජ්‍යමනේ අසුන්ගෙන සිටීමට හැකි තරමේ පහසු ඉරියව්වක් සොයා ගැනීම පමණයි. එතැනින් ඉදිරියට කිසිදු ශාරීරික කටයුත්තක් යෝගී ක්‍රමයේ නොමැත.

යෝග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ. "බහිරං" සහ "අන්තරං" යනුවෙනි. බටහිර ලෝකය වැළඳගෙන තිබෙන්නේ මේ බහිරං අංශයයි. නිසි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට අවැසි අය අන්තරං ඉගෙන ගත යුතු ය. සත්‍ය ලෙසම මෙම ආධ්‍යාත්මික ප්‍රාගුණයට සැබෑ

ඔම කොතැනද යන වග තමාට "තමා" යන්නෙන් තවදුරටත් තැනි බව වැටහීමට පටන් ගන්නේ එවිටයි. "තමා" තැනිතම් කොතරම් සුවයක් දැනේද? යනුවෙන් ආත්මය අවබෝධයක්, ආත්මාර්ථය තැන්තටම තැනිවීමක් දැනේවි. ඔබගේ මමන්වය, උපරිවිඤ්ඤාණය හා මුසුවේවි. "මම" කෙනෙකු තවදුරටත් ජීවත් නොවන බව දැනේවි. ඔබට මරණයේ නිමිතයේ වාර්තාවක් ගොස් ආපසු පැමිණියාක් මෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ලැබේවි. ඒ නිමිත මාවතේ තවදුරටත් වාරිකාවේ යෙදෙන්නට සිත්වේ තම් ඔබ කෙතරම් සැහැල්ලු, තිදහස් ප්‍රපංචයක්දැයි ඔබටත් පසක් වේවි.

ඒක හරියට "තමාගේ සිට තමා නොවන්නා" දක්වා ගවේෂණ වාරිකාවක් වගේ (බුදුන් මෙය පහද දෙන්නේ "තවසො තව අඤ්ඤා" යනුවෙනි). දන්නා තැන පටන් නොදන්නා තැනක් සොයා යන ගමනකි. සමස්ථ දැනුම, භෞතික ලෝකය සහ මමන්වයෙන් ඇරැඹී, කිසිවක් නොපවතින්නේයැයි හැඟෙන ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයට පැමිණෙන මුත් පරම විඤ්ඤාණය මනාව පවත්වාගෙන යන්නාවූ අවධිය යි. ඔබෙන් මරණයේ හීතිය පහව යනු ඇත. තැනිතම් ජීවත් වීමේ බියක් නොදනෙකු ඇත. වෙනත් වචන වලින් කීවහොත් ජීවිතයත්, මරණයත් ජය ගත් හැගීමක් සවිඤ්ඤාණක වනු ඇති. ඉන්දියාවේ, යෝගී කියන්නේ මෙන්න මේ තත්ත්වයට ය. වෙනත් අයුරකින් ඉදිරිපත් කළහොත්, යෝගී යනු සිරුරෙන් නික්මුණු කෙනෙක් මනසට ඇතුළු වී, එතැනින් ආත්මයටත් පූර්ණ අවබෝධයටත් පත්ව අවසානයේ උපරි විඤ්ඤාණයට තතු වීමයි. යෝග පංතියකට සහභාග වීමට කලින් ඔබ ඔබෙන්ම අසා දැන ගන්න.

"එම මාර්ගයේ ගවේෂකයකු වන්නට මමත් කැමති ද?" කියා භාරත් තාකුර් ගුරු සමග අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට ඔබටත් සිත්වේ තම් [bharatyogi @ hotmail. com](mailto:bharatyogi@hotmail.com) අමතන්න

Time සඟරාව ඇසුරිනි
ප්‍රියංකර
ජයසිංහආරච්චි