அலகு 8

யோகம் உணர்த்தும் வாழ்வியல் நெறிகள்

கற்றல் நோக்கங்கள்

- மாணவர்கள் யோகா என்பதன் பொருளை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- யோகா வளர்ச்சியின் வரலாறு, பதஞ்சலி காலத்திற்கு முன், பதஞ்சலி கால யோகா, பதஞ்சலி காலத்திற்குப் பின் யோகா என வகைப்படுத்தி அறிந்து யோகாவின் நிலையையும் சிறப்பம்சத்தையும் புரிந்து கொள்ளுதல்.
- யோகாவின் பிரிவுகளையும், இராஜயோகத்தின் எட்டு நிலைகளையும் வேறுபடுத்தி அதன் சிறப்பியல்புகளை அறிதல்.
- யோகப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது, பின்பற்றவேண்டிய வழிகாட்டு நெறிகளை அறிந்து ஆசனப்பயிற்சி மற்றும் பிராணாயாமம் பயிற்சிகளின் நன்மைகளை அறியச்செய்தல்.
- யோகப் பயிற்சியில் குருவின் மேன்மையை அறிதல்.
- யோகப் பயிற்சியின்போது, பின்பற்றவேண்டிய உணவுப்பழக்க முறையை அறியச் செய்தல்.
- யோகப் பயிற்சியினால் விளையும் வாழ்வியல் நெறிமுறைகளைக் கற்றுணர்ந்து வாழ்க்கையில் பின்பற்றச் செய்தல்.

நுழைவு வாயில்

இயற்கையிலேயே மனிதனுக்கு இறைவனை நோக்கிய உந்துதல் உள்ளது. அதனை நமது முன்னோர்களாகிய யோகிகளும், ஞானிகளும், முனிவர்களும் முறைப்படுத்தி, நமது பாரதத் திருநாட்டிற்கு மட்டுமல்லாது உலகத்திற்கே இறைநெறியில் வாழ அளித்திருக்கும் கொடைதான் யோகா. ஞானிகளும் யோகிகளும் முனிவர்களும் மனிதப் பிறவிப்பயனை, மக்கள் அடையும் நிலைகளை, யோக முறையில் வடிவமைத்துத் தந்துள்ளனர். யோகா என்பது, முனிவர்களுக்கும் ஞானிகளுக்கும் மட்டுமே உகந்தது என்ற கருத்து மாறித் தற்போது உலகிலுள்ள அனைத்து சமயத்தைச் சார்ந்த மக்களாலும் பின்பற்றப்படும் வாழ்வியல் கலையாக மிளிர்ந்துள்ளது.

யோகா – பொருள்

யோகா என்ற சமஸ்கிருத சொல்லானது **யுஜ்** (YUJ) என்ற சொல்லிருந்து தோன்றி யோக் (YOKE) என்ற சொல்லாக மாறி இறுதியில் "யோகா" (Yoga) எனப் பெயர்பெற்றது. யுஜ் மற்றும் யோக் என்ற சொற்கள் "இணைத்தல்" என்று பொருள்படுகின்றன. இதில் **இணைத்தல்** என்பது,

- உடலையும் மனத்தையும் இணைத்தல் முதல் நிலை
- உடலையும் உயிரையும் இணைத்தல் இரண்டாம் நிலை
- உயிரையும் இறைவனையும் இணைத்தல் மூன்றாம் நிலை

"யோகா பொருள்"

பதஞ்சலி முனிவரின் கூற்றுப்படி யோகா என்பது, "**யோகஹ சித்த விருத்தி நிரோதா**"

XII Ethics_Lesson 8.indd 195 12-12-2021 21:55:26

என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில் **சித்த** என்பது மனம்; **விருத்தி** என்பது மனச்சஞ்சலம்; **நிரோதா** என்பது கட்டுப்படுத்துதல். எனவே, யோகா என்பது மனம் மற்றும் மனச்சஞ்சலத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதாகும்.

யோகா வரலாறு மற்றும் வளர்ச்சி

யோகா இந்தியாவின் தொன்மையான வாழ்வியல் கலை. இஃது அறிவியல், உடல்நலம், மனநலம் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளை உள்ளடக்கிக் கட்டுப்பாட்டுடன் அறத்தைப் பின்பற்றி வாழும் நெறிமுறைகளை விளக்குகிறது. பதஞ்சலி முனிவர் யோகா வளர்ச்சியடைய அடித்தளம் அமைத்தார். எனவே, இவர் **"நவீன யோகாவின் முன்னோடி"** என அழைக்கப்படுகிறார். யோகக்கலை வல்லுநர்கள் யோகா வளர்ச்சியை நான்கு படிநிலைகளில் வகைப்படுத்தியுள்ளனர். அவை முறையே:

1. பதஞ்சலி காலத்திற்கு முன்பு யோகா
2. பதஞ்சலி கால யோகா
3. பதஞ்சலி காலத்திற்குப் பின்பு யோகா
4. இன்றைய உலகில் யோகா

பதஞ்சலி காலத்திற்கு முன்பு யோகா

வரலாற்று ஆய்வின் அடிப்படையில், யோகா சுமார் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்தியாவில் தோன்றியது எனலாம். இக்காலக்கட்டத்தை பதஞ்சலி முனிவர் காலத்திற்கு முந்திய காலம் என்றும், இஃது இலக்கிய காலத்திற்கு முன்பான யோகா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இக்காலத்திலிருந்த, வேதங்கள், உபநிடதங்கள், ஸ்மிருதி, பௌத்த சமயம், சமண சமயம், இதிகாசங்கள் மற்றும் புராணங்களிலிருந்து யோகா பற்றிய செய்திகள் அறியப்பட்டுள்ளன.

வேதங்கள்

ரிக்வேதம், யஜுர்வேதம், சாமவேதம் மற்றும் அதர்வண வேதம் போன்ற நான்கு வேதங்களிலும் யோகா என்ற வார்த்தை நேரடியாக பயன்படுத்தப்படவில்லை. மாறாக, **"தீரா"** என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. தீரா என்பதன் பொருள், **'தன்னை உணர்ந்த நிலையாகும்'** (self realized state). மேலும், வேதங்களில் தியானம் செய்யும் நோக்கிலேயே யோகா விளக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் சூரியவணக்கம் அனுதின நிகழ்வாக இருந்தது. யஜுர் வேதத்தில் **அனுலோமா, வயலோமா** என்னும் மூச்சுப்பயிற்சி முறைகள் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

உபநிடதங்கள்

உபநிடதங்களில் யோகா பற்றிய குறிப்பு உள்ளது. இவற்றுள் தைத்ரிய உபநிடதத்தில் பஞ்சகோச கோட்பாடு யோகா என்பது, நோய்களைக் குணமாக்கும் முறையை குறிப்பிடுகிறது. கீனோ உபநிடதம், ஈஸாவஸ்ய உபநிடதம், ஸ்வேதாசுவர உபநிடதம் போன்றவை ஆன்மாவின் பண்புகளையும், கதோபநிடதம் சமாதி அடையும் முறையையும் விளக்குகிறது.

ஸ்மிருதி

வேதகாலங்களில் எழுதப்பட்ட சமய விதிகளின் தொகுப்பான ஸ்மிருதியில் ஒருவர் பின்பற்ற வேண்டிய ஒழுக்க நெறிகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் வாழ்வியல் படிநிலைகளுடன் தியானம் மற்றும் ஆசனப் பயிற்சிகளும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

சமண சமயம்

சமண சமயம், 'மனம் மற்றும் உடல் ஆன்மாவை நோக்கிப் பயணிப்பது யோகா' என்று குறிப்பிடுகிறது.

பௌத்த சமயம்

பௌத்த சமயத்தில் யோகா என்பது, தியானமுறைப் பயிற்சியாகும்.

- பாவனா(bhavana) என்பது, மன வளர்ச்சி தியானம்
- ஞானா/தயானா என்பது மனத்தினை அமைதியாக வைத்திருக்கும் தியானம்

XII Ethics_Lesson 8.indd 196 12-12-2021 21:55:26

பாணினி

பாணினி என்பவர் சமஸ்கிருத ஆசிரியர் ஆவார். இவர் தாம் எழுதிய **அஸ்டாத்யாயி என்ற நூலில்** யோகா மேற்கொள்ளும் முறையையும் அவற்றின் பயன்களையும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இதிகாசங்கள்

இராமாயணம் மற்றும் மகாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்களில், யோகா பற்றி விளக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மகாபாரதத்தில் **"நிரோத யோகம்"** என்னும் யோக நெறியில் மனித ஆன்மா பரமாத்மாவுடன் இணைவது பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளது. இராமாயணத்தில் ஒழுக்க நெறிகளான யாமம், நியமம் மற்றும் தர்மம் போன்ற யோக நெறிகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. யோகாவின் மிகச் சிறந்த புத்தகமான **"யோகவசிஸ்தா"** புராண காலத்தில் எழுதப்பட்டதாகும்.

பகவத் கீதை

யோகா என்பது, "தவத்தைக் காட்டிலும் சிறந்தது; ஞான முறையைக் காட்டிலும் மேலானது; வேத தர்மங்களைக் காட்டிலும் சிறந்தது என்பது பகவத் கீதையின் கூற்றாகும்.

பதஞ்சலி கால யோக வளர்ச்சி

வரலாற்று ஆய்வுகளின்படி கி.மு. (பொ.ஆ. மு) 500 முதல் கி.பி (பொ. ஆ) 800 வரையுள்ள காலத்தைப் பதஞ்சலி யோகா வளர்ச்சி நிலை காலமாகக் கருதலாம். யோக வழிகளை மனித இனத்திற்குத் தந்தவர் **'ஹிரண்யகர்பர்'**. அவற்றைச் சூத்திரங்களாக்கி வைத்தவர் மஹரிஷி பதஞ்சலி ஆவார். பதஞ்சலி முனிவர் ஆதிசேஷனின் அவதாரமாகக் கருதப்பட்டார். இவருடைய தந்தை அத்தரி முனிவர், தாய் கோணிகா ஆவார். அத்தரியின் பிள்ளை என்பதால் **'ஆத்திரேயர்'** என்றும், கோணிக்காவின் பிள்ளை என்பதால் **'கோணிகாபுத்திரர்'** என்றும் அழைக்கப்பட்டார். பதஞ்சலி முனிவர் யோக முறைகளைச் சூத்திரங்கள் மூலம் வெளிப்படுத்தினார். இவை பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்களாகும். யோக சூத்திரா என்னும் யோக சாஸ்திரம் 196 சூத்திரங்களை உள்ளடக்கியது. இது நான்கு பெரும் அத்தியாயங்களைக் கொண்டது. அவை முறையே,

பதஞ்சலி முனிவர்

1. சமாதி பாதம்
2. சாதன பாதம்
3. விபூதி பாதம்
4. கைவல்ய பாதம்

என்பனவாகும்.

பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்களின் விவரம்			
அத்தியாயம் எண்.	தலைப்பு	பொருள்	சூத்திரங்களின் எண்ணிக்கை
1.	சமாதி பாதம்	இயற்கைச் சூழ்நிலையில் தியானம் எவ்வாறு செய்வது என்பதை விளக்குகிறது.	51
2.	சாதன பாதம்	உடல் தூய்மை, மனத்தூய்மை மற்றும் ஐம்புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகளை விளக்குகிறது.	55
3.	விபூதி பாதம்	யோகாவின் பண்பு நலன்கள், மன ஒருங்கமைப்பு, தியானம் மேற்கொள்ளும் முறை, சூழ்நிலை தியானம் போன்றவற்றை விளக்குகிறது. மேலும் நம்மை மீறிய பேராற்றல் இருக்கும் திறன் (Super natural power) விளக்கப்பட்டுள்ளது.	56
4.	கைவல்ய பாதம்	ஆன்மாவில் முழு கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் பல்வேறு வகையான யோக நிலைகளும் அவற்றின் விளக்கங்களும் இவற்றில் இடம்பெற்றுள்ளன.	34

XII Ethics_Lesson 8.indd 197 12-12-2021 21:55:26

மேற்கண்ட பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்கள் எட்டுப் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு, அவை **அஷ்டாங்கயோகம்** அல்லது **ராஜயோகம்** என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இன்றைய உலகில் யோகா

யோகா பயிற்சியின் பயன்களை 1960–ஆம் ஆண்டுவரை, உலக மக்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. தற்போது, யோகா அனைத்து நாடுகளிலும் பிரபலமடைந்துள்ளது. உலகளவில் மக்களிடையே உடல்நலத்தின் முக்கியத்துவம், அமைதியான வாழ்க்கை, உடல்நலம் போன்றவற்றில் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு, அனைத்து மனிதர்களும் யோக முறைகளைப் பின்பற்றி வருகின்றனர். அனைத்து நாடுகளிலும் யோகா பயிற்சி மையங்கள் அமைக்கப்பட்டு, யோகா பயிற்சியை மேற்கொள்கின்றனர்.

உலகளவில் யோகா புகழ் பெறுவதற்கு காரணமான சுவாமி சித்தானந்தா, ஸ்ரீ கிருஷ்ணமாச்சாரியார். ஓஷோ, மகரிஷி, மகேஷ் யோகி, யோகி அரவிந்தா, ஸ்ரீ B.K.S ஐயங்கார் மற்றும் வேதாத்ரி மகரிஷி போன்றவர்களது யோகா பணி சிறப்புமிக்கது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நம் பாரதத் திருநாட்டில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஜூன் 21–ஆம் நாள் அதிக பகல் பொழுதும், குறைந்த இரவுப்பொழுதும் கொண்ட நாளாக உள்ளது. எனவே, உலக மக்களின் கவனத்தை இந்தியாவின்பால் ஈர்க்க, ஐக்கிய நாடுகள் சபையிடம் (UNO) சர்வதேச யோகா நாளாக ஜூன் 21 –ஆம் நாளை அறிவிக்கவேண்டும் என்று இந்தியா வேண்டுகோளை வைத்தது. இந்தியாவின் வேண்டுகோள் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு, **உலக யோகா தினம்** 2015ஆம் ஆண்டு ஜூன் 21 –ஆம் நாள்முதல் உலகெங்கிலும் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது.

யோகாவின் பிரிவுகள் (Branches of Yoga)

யோக முறையில் பல்வேறு பிரிவுகள் இருந்தாலும், பக்தி யோகம், கர்ம யோகம், ஞான யோகம், ராஜயோகம் என நான்கு முறைகள் மட்டுமே முதன்மையானதாக கருதப்படுகின்றன.

1. பக்தி யோகம்

பக்தி யோகம் என்பது நாயன்மார்களும், ஆழ்வார்களும் மேற்கொண்ட பக்தி நெறியாகும். எல்லாம் இறைவன் செயல். அவனின்றி ஓர் அணுவும் அசையாது என்பதை வெளிப்படுத்துவது பக்தி யோகமாகும். உலகில் உள்ள அனைத்துச் சமயங்களும் பக்தி யோகத்தையே வலியுறுத்துகின்றன. எல்லாச் சமயமும் சமமே. மனத்தை நன்னிலைக்குக் கொண்டு வருதலே சமயங்களின் நோக்கமாகும். சமுதாயத்தில் அமைதி வழியில் மனத்தை இறைவன்பால் ஈடுபடுத்த தோற்றுவிக்கப்பட்டவையே சமயங்களாகும்.

2. கர்ம யோகம்

மனத்தை முழுவதுமாக ஈடுபடுத்திச் சமுதாயத்தில் தம் நிலைக்கு உகந்த கடமையைச் சிறப்பாகச் செயல்படுத்துவதை, கர்மயோகம் என்று கூறுவர். ஒருவர் மேற்கொள்ளும் செயலில் தடைகள் ஏற்பட்டாலும் அவற்றைத் தகர்த்து, அச்செயலில் வெற்றி அடைவது கர்ம யோகத்தின் நோக்கமாகும்.

3. ஞான யோகம்

பேரறிவு பெறுதலே பெரும் ஆற்றல் என்பது, ஞான யோகத்தின் மேன்மையைக் குறிப்பதாகும். ஞானயோகத்தின் கருப்பொருள், '**அறிவே கடவுள்**'. இதில் பல்வேறு நூல்களைக் கற்று, ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஏன், ஏதற்கு, எப்படி, எவ்வாறு என்று பல்வேறு கேள்விகளை எழுப்பி, ஆராய்ந்து பார்த்து, உண்மை நிலையை அறிந்து, தெளிந்து, உணரும் நிலையே, ஞான யோகம் எனப்படும்.

4. ராஜ யோகம்

பதஞ்சலி முனிவர் யோக முறைகளை, யோக சூத்திரங்களின் அடிப்படையில் எட்டு நிலைகளாகப் பிரித்து, அவற்றை அஷ்டாங்கயோகம் என்னும் ராஜயோகமாக வெளிப்படுத்தினார்.

XII Ethics_Lesson 8.indd 198 12-12-2021 21:55:26

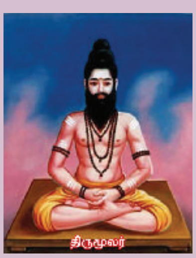
யோகாவின் எட்டு நிலைகள் (அஷ்டாங்க யோகம்)

1. இயமம்
2. நியமம்
3. பிராணாயாமம்
4. ஆசனம்
5. பிரத்தியாகாரம்
6. தாரணம்
7. தியானம்
8. சமாதி

திருமூலரின் திருமந்திரத்தில் அஷ்டாங்க யோகம்

இமய நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறுபிராணாயாமம்பிரத்தியாகாரம்
சயமிகு தாரணை தியானம் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்கம் ஆவது மாமே.

(பாடல் எண் – 552)



திருமூலர்

பொருள்: இயமம், நியமம், அளவில்லா ஆசனம், நலமிக்க பிரணயாமம், பிரத்யாகாரம், வெற்றிமிக்க தாரணி, தியானம், சமாதி ஆகிய எட்டும் யோக உறுப்புகள் ஆகும். இவையே அஷ்டாங்க யோகங்களாகும்.

இயமம்

மனத்தில் உள்ள விரும்பத்தகாத எண்ணங்களை நீக்குவதற்கான வழிமுறைகளை இயமம் வெளிப்படுத்துகிறது. இது சமூகக் கடமைகளை வலியுறுத்தும் ஐந்து வகையான பிரிவுகளைக் கொண்டது. அவை முறையே,

1. அஹிம்சை – வன்முறை இல்லாமை
2. சத்தியம் – உண்மை
3. அஸ்தேயம் – திருடாமை
4. பிரம்மச்சரியம் – தன்னடக்கம்
5. அபரிக்ரஹம் – அதிகபொருள் சேர்க்காமல் மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்.

திருமூலரின் கூற்று – இயமம்

கொல்லான் பொய்கூறான் களவிலான் எண்குணன்
நல்லான் அடக்கம் உடையான் நடுச்செய்ய
வல்லான் பகுந்துண்பான் மாசிலான் கள்காமம்
இல்லான் இயமத் திடைநின்றானே.

(திருமந்திரம் – பாடல் எண்:554)

பொருள்: கொலைத் தொழில் செய்யாதவன், பொய் சொல்லாதவன், பிறர் பொருளைத் திருடும் எண்ணம் இல்லாதவன், எதையும் எண்ணிப்பார்த்து ஆராய்ந்தறியும் குணம் உடையவன், நல்ல பண்புகளை உடையவன், அடக்க உணர்வுடையவன், நடுநிலை தவறாது இருப்பவன், தானே உண்டு களிக்காது பிறர்க்கும் தந்து பகுத்துண்டு மகிழ்பவன், மன மாசு அகன்றவன், கள் குடிக்காதவன், பெண் பித்து இல்லாதவன் போன்ற பண்புகளையுடைவர்கள் தீயவை விலக்கிய நல்லதே செய்யும் மேலான தவ நெறியில் நிற்பவராவார்

நியமம் என்பது அற்புதமான ஐந்து சொந்த கடமைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. அவை

- லௌச்சனம் – தூய்மை
- சந்தோசம் – திருப்தி
- தபஸ் – கண்டிப்பான எளிமை
- ஸ்வாத்யாமம் – தன்னைப் பற்றிய எளிமை
- ஈஸ்வரப் பரணிதாரம் – இறைவனிடத்தில் பக்தி

போன்ற கூற்றின் அடிப்படையில் மனம், மொழி, மெய் இம்மூன்றும் தூய்மை அடைவது **திரிகரண சுத்தி** ஆகும்.

XII Ethics_Lesson 8.indd 199 12-12-2021 21:55:27

நியமம்

உடலால் மேற்கொள்ள வேண்டிய கட்டுப்பாட்டுச் செயல்களுக்கு நியமம் என்று பொருள்.

திருமூலரின் கூற்று – நியமம்

"தூய்மை அருள்ஊண் சுருக்கம் பொறைசெவ்வை
வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலே மற்றுஇவை
காமம் களவு கொலைஎனக் காண்பவை
நேமி ஈர்ஐந்து நியமத்தன் ஆமே.

(திருமந்திரம் – பாடல் – 556)

பொருள்: உள்ளத்தில் தூய்மையுடையவரே உண்மையான மனத்தூய்மை உடையவராவார். பிறர்பால் அருளுடையராகவும், மூன்று வேளையும் உண்ணாமல், குறைந்த உணவு உண்பதினால், எவ்வளவு இடர்கள் தோன்றினாலும் அவற்றைப் பொறுமையுடன் கையாள்பவராகவும், செம்மை உடையவராகவும், பிறன்மனை நோக்காத பேராண்மை, காமம், களவு, கொலை போன்றவற்றைத் தவிர்த்து வாழ்க்கையை நடத்துபவராக உள்ளவரே, நியமத்தன் ஆகின்றார்.

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்ற சொல் "**பிரணம்**" மற்றும் "**அயமம்**" என்ற இரண்டு சொற்களால் உருவானது. பிரணம் என்றால் "உயிர் மூச்சு" என்றும் அயமம் என்றால் "கட்டுப்படுத்துதல்" என்றும் பொருள்படும். எனவே பிராணாயாமம் என்பது, '**உயிர் மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துதல்**' என்று பொருள்படுகிறது.

சுவாசக்காற்றை ஒழுங்குபடுத்துவதே பிராணாயாமப் பயிற்சியின் நோக்கமாகும். முகத்திற்கு வசீகரமும், மனத்திற்குத் திறனும், உடலுக்கு உணவை ஏற்றுக் கொள்ளும் சீரண சக்தியும் காற்றால் தான் ஏற்படுகிறது.

I. பிராணாயாமம் பயிற்சி முறைகள்

இயற்கையான சுவாசம் (Natural breathing)

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்தி நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதில் ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சகம் ஆமே.

(திருமந்திரம் – பாடல் –568)

பொருள்: இடப்பக்க நாசி வழியே வந்துபோகும் காற்றானது, இடகலை எனப்படும். வலது நாசி வழியே செல்லும் காற்று பிங்கலை எனப்படும். உள்ளுக்கு இழுத்தலை பூரகம் என்றும் வெளியிடும் மூச்சை ரேசகம் என்றும் மூச்சை உள்ளிழுத்து நிறுத்தலை கும்பகம் என்றும் திருமூலர் கூறுகிறார்.

- **சுழிமுனை:** பிங்கலையும் இடகலையும் சமமாக ஓடுவதற்குச் சுழிமுனை என்று பெயர்.
- **சுழிமுனை சுவாசம்:** இடப்பக்க மூச்சும், வலப் பக்க மூச்சும் ஒன்று சேர்ந்து இரண்டு பக்கத்திலும் சமமாக மூச்சு உள்ளே செல்வதற்குச் சுழிமுனை சுவாசம் என்று பெயர்.
- **அந்தரக்கும்பகம்:** உள்ளிழுத்த சுவாசத்தை நிறுத்துதல்
- **பாகிரகும்பகம் அல்லது சூன்யகம்:** சுவாசத்தை வெளியிட்டு நிறுத்துதல்

- கால்களை மடக்கி முதுகு தண்டுவடத்தை நேராக வைத்துத் தளர்வாக அமர வேண்டும்.
- இயற்கையான மற்றும் தன்னிச்சையான சுவாசத்தை உற்றுநோக்குதல் வேண்டும்.
- சீரான சுவாசத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெறுதல் வேண்டும்.
- உள்சுவாசம் மற்றும் வெளிசுவாசத்தை உணர்தல் வேண்டும்.
- மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தாமல் மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாகச் செல்லும் உள்சுவாசக்காற்றானது குளிர்ச்சியாகவும்,

XII Ethics_Lesson 8.indd 200 12-12-2021 21:55:27

வெளிசுவாச காற்றானது வெப்பமானதாக இருக்கிறதா என உணர்தல் வேண்டும்.

நாடிசோதனா பிரணயாமா (Nadi Shodhana Pranayama)

1. ***தயாரிப்பு பயிற்சி – 1***

- பத்மாசன நிலையில் அமர்ந்து முதுகுத் தண்டுவடம் மற்றும் தலைப்பகுதியை நேராக வைக்க வேண்டும்.
- சில மணித்துளிகள் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- வலது கையின் கட்டை விரலை வலது நாசி துவாரத்தை அடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- இடது நாசித்துவாரத்தின் மூலம் உள்மூச்சு மற்றும் வெளி மூச்சை எடுத்து விடவேண்டும்.
- ஐந்து சுவாசம் நிறைவு பெற்ற பிறகு, வலதுக் கையின் கட்டை விரலை எடுத்துவிட்டு வலக் கையின் மோதிர விரலின் மூலம் இடது நாசித்துவாரத்தை மூடுதல்வேண்டும்.
- வலது நாசித்துவாரத்தின் மூலம் உள் மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு எடுக்கவேண்டும்.
- வலக் கையைத் தளர்த்த வேண்டும். இஃது ஒரு சுற்று. இதைப் போன்று குறைந்தது மூன்று சுற்றுகள் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நாடிசோதனா

2. ***நாடிசோதனா இரண்டு பக்க சுவாசப்பயிற்சி (Alternate Nostril Breathing)***

- இப்பயிற்சியின் மூலம் உள்சுவாசம் மற்றும் வெளி சுவாசத்தின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- வலது நாசி துவாரத்தை வலக்கை கட்டைவிரலின் மூலம் அடைத்து இடது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் உள் சுவாசத்தை மேற்கொள்ளும்போது 1,2,3,4 என்ற எண்ணிக்கை நிறைவு பெறும் போது உள் சுவாசம் நிறைவு பெறுகிறது.
- இடப்பக்க நாசித்துவாரத்தை மோதிரவிரலால் அடைத்து, வலப் பக்க நாசித்துவாரத்திலிருந்த கட்டைவிரலை எடுத்து 1, 2, 3, 4 என்ற எண்ணிக்கைக்கு வெளி சுவாசம் நிறைவு பெறுகிறது.
- உள் சுவாசமும் வெளி சுவாசமும் சமமாக அமைந்திருக்க வேண்டும் இஃது ஒரு சுழற்சி இதே போன்று குறைந்தது மூன்று முறை இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. ***நாடி சோதனா அந்தரக் கும்பகம் (உள் சுவாசத்தைத் தக்க வைத்தல்)***

- வலது நாசியை அடைத்து, இடது நாசியின் மூலம் 5 எண்ணிக்கைக்கு மெதுவாக உள்சுவாசத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- உள்சுவாசம் நிறைவு பெறும்போது, இரண்டு நாசித் துவாரங்களையும் அடைத்துச் சுவாசித்த காற்றினை நுரையீரலில் 5 எண்ணிக்கை அளவிற்குத் தக்க வைக்கவேண்டும்.
- வலது நாசி துவாரத்தைத் திறந்து, மெதுவான ஓர் உள்சுவாசத்தை மேற்கொண்ட பிறகு 5 எண்ணிக்கைக்குச் சீராக மெதுவாக வெளிசுவாசத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- வெளிசுவாசம் நிறைவு பெறும்போது, இடது நாசி துவாரத்தை அடைத்து, உடனடியாக உள்சுவாசத்தை வலது நாசி துவாரத்தின் மூலம் 5 எண்ணிக்கைக்கு மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- இரண்டு நாசி துவாரத்தையும் அடைத்து உள்சுவாசத்தை 5 எண்ணிக்கைக்குத் தக்க வைக்க வேண்டும்.
- இடது நாசி துவாரத்தைத் திறந்து ஓர் உள்சுவாசத்தை மெதுவாக எடுத்து, வெளி

XII Ethics_Lesson 8.indd 201 12-12-2021 21:55:27

சுவாசத்தினைச் சீராக 5 எண்ணிக்கைக்கு வெளியே விடவேண்டும். இஃது ஒரு சுழற்சியாகும்.

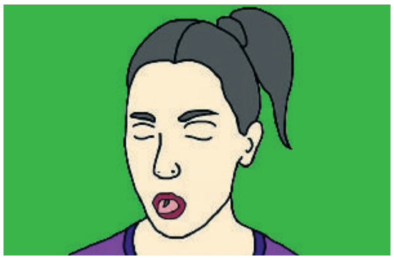
- இதேபோல் 3 சுழற்சிகள் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

4. நாடிசோதனா அந்தர மற்றும் பாகிரக கும்பகம்

- வலது நாசித்துவாரத்தை அடைத்து, இடது நாசித்துவாரத்தின் மூலம் உள்மூச்சு எடுத்தல் வேண்டும்.
- உள்சுவாசம் நிறைவு பெற்றபிறகு, இரண்டு நாசித்துவாரத்தையும் அடைத்து, ஐந்து எண்ணிக்கைக்கு உள்சுவாசத்தை நிலை நிறுத்துதல் வேண்டும்.
- வலது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் வெளி சுவாசத்தை மேற்கொள்ளவேண்டும். வெளி சுவாசம் முழுவதுமாக நிறைவு பெற்றபிறகு இரண்டு நாசித்துவாரத்தையும் ஐந்து எண்ணிக்கைக்கு மூடிவிடவேண்டும்.
- வலது நாசித் துவாரத்தில் ஒரு வெளிசுவாசத்தை நிறைவேற்றியவுடன் உள்சுவாசத்தை ஐந்து எண்ணிக்கைக்கு சீராக வைக்கவேண்டும். இரண்டு நாசித் துவாரத்தையும் மூடி, ஐந்து எண்ணிக்கைக்கு உள் சுவாசத்தை நிலைநிறுத்த வேண்டும்.
- வெளி சுவாசத்தை இடது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் ஐந்து எண்ணிக்கைக்கு சீராக வெளியிட்டு, இரண்டு நாசித்துவாரத்தையும் மூடி, ஐந்து எண்ணிக்கைக்கு வெளிசுவாசம் நிறுத்தப்பட வேண்டும். இஃது ஒரு சுற்றாகும்.
- இதேபோல் குறைந்தது மூன்று சுற்று பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

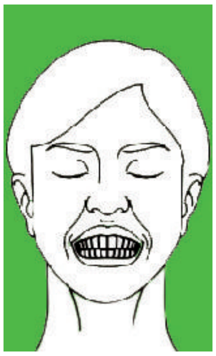
சீத்தலி பிராணாயாமம் (Sheetali Pranayama)

- கால்களை மடக்கி, பத்மாசன நிலையில் அமர்ந்து, உடலைத் தளர்வாக வைக்கவேண்டும்.
- நாக்கைக் கூடுமான வரையில் வெளியே நீட்டவேண்டும்.
- நாக்கின் இரண்டு பகுதியையும் சுழற்றி, ஒரு குழாய்போல் வைக்க வேண்டும்.
- குழாய் போல் வைத்த நாக்கின் மூலம், உள்சுவாசத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- உள்சுவாசம் நிறைவுற்ற பிறகு, நாக்கை வாயினுள் கொண்டுவந்து, வாயை மூடி, வெளி சுவாசத்தை மூக்கின் வழியே வெளிவிட வேண்டும்.
- இஃது உடலுக்கு குளிர்ச்சி ஏற்படுத்துகின்ற பிராணாயாமம். இதில் நாக்கு மற்றும் வாயின் மூலம் உள் சுவாசம் மேற்கொள்கின்ற பொழுது, குளிர்ந்த காற்று நாக்கு மற்றும் வாய்ப் பகுதி மூலம் செல்வதை உணரலாம்.



சீத்தலி பிராணாயாமம்

சீத்கரி பிரணயாமா (Seetkari Pranayama) ("ஸ்ஸ்" என்ற ஓசையுடன் பயிற்சி செய்யவும்)



சீத்கரி பிரணயாமா

- உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கால்களை மடக்கிப் பத்மாசன நிலையில் அமர வேண்டும்.
- மேல்பற்கள், கீழ்ப்பற்களை இலகுவாக இணைக்கவும். நாக்கைப் பின்புறம் மடித்து, நாக்கின் நுனியால் வாயின் உட்பகுதியில் உள்ள மேல் அண்ணத்தைத் தொட வேண்டும்.

- பற்களுக்கு இடையே மெதுவாக நீண்ட மூச்சை ஸ்ஸ் என்ற ஓசையுடன் உள் இழுக்க வேண்டும்.
- உள் மூச்சு நிறைவு பெற்ற பிறகு, வாயை மூடி நாக்கை மேலண்ணலத்தில் இருந்து எடுத்து, மெதுவாகச் சுவாசத்தை மூக்கின் மூலம் வெளிவிட வேண்டும்.
- இஃது ஒரு சுழற்சி. இதே போல் குறைந்தது ஐந்து சுழற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பிரம்மாரி பிராணாயாமா (Bhramari Pranayama)

பத்மாசன நிலையில் அமரவும். முதுகுத் தண்டுவடம், கழுத்துப்பகுதி நேராக இருக்க வேண்டும். தாடைகள் தளர்வாக இருத்தல் வேண்டும்.

இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, இரண்டு முட்டிகளையும் மடக்கி, இரண்டு ஆள்காட்டி விரல்களை மடக்கி, காது துவாரத்தின் நடுமடலை மூட வேண்டும்.

மூக்கின் வழியாக நீண்ட நெடுமூச்சை எடுத்து வெளிமூச்சினை மெதுவாகக் கட்டுப்படுத்தித் தேனீ ஒலி எழுப்புவதைப் போல மெதுவாக வெளி மூச்சை விடவேண்டும். இது ஒரு சுற்று ஆகும். இதைப்போல் குறைந்தது மூன்று சுற்று மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பிரம்மாரி பிராணாயாமா

திருமூலரின் கூற்று : ஆசனம்

வருந்தித் தவம்செய்து வானவர் கோவாய்த்

திருந்து அமராபதிச் செல்வன் இவன்எனத்

தருந்தண் முழவம் குழலும் இயம்ப

இருத்தின்பம் எய்துவர் ஈசன் அருளே.

(திருமந்திரம் – பாடல்: 634)

பொருள் : ஆசனங்களை வருத்தித் தவம் செய்து இதனால் இவ்வாசன பயிற்சியுடையவன் தேவர்களின் தலைவன் எனக் கூறும் வண்ணம், அரிய இனிய மத்தள ஒலியும், புல்லாங்குழல் ஒலியும் இசைக்க இறைவன் அருளால் இன்பம் அடைவான்.

ஆசனம்

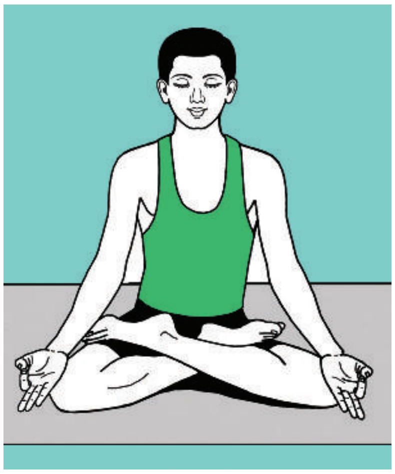
ஆசனம் என்கின்ற சமஸ்கிருத சொல்லுக்கு "அமர்தல்"அல்லது "உட்காருதல்" என்றும் உடலைப் பல்வேறு நிலைகளில் இருத்துதல் என்றும் பொருள். எனவே, யோகாசனம் என்பது, உடலைப் பல்வேறு நிலைகளில் குனிந்து, வளைந்து, நீட்டி, மடித்து, மடக்கிச் சுவாசத்தை முறையாகப் பின்பற்றி, மேற்கொள்ளும் உடற்பயிற்சியேயாகும். இதில் உடலை குறிப்பிட்ட தோரணையில் வைத்து மனத்திற்கும் உடலுக்கும் உறுதித்தன்மை கொண்டு வருவதாகும்.

1. அமர்ந்த நிலை ஆசனங்கள்

பத்மாசனம்

பொருள்: பத்மாசனம் என்ற சொல், 'பத்மா' என்ற சமற்கிருதச் சொல்லிலிருந்து உருவானது. பத்மா என்பது, தாமரை என்று பொருள் தரும். பத்மாசனம் என்பது உடல் தாமரை வடிவில் (Lotus Pose) நிலைநிறுத்தி மேற்கொள்ளும் ஆசனமாகும். இது, 'கமலாசனம்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

XII Ethics_Lesson 8.indd 203 12-12-2021 21:55:27



பத்மாசனம்

செய்யும் முறை

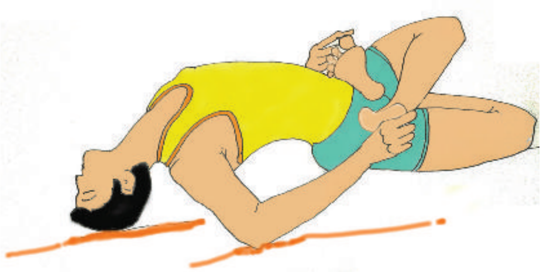
- சமமான தரையில் இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அமர்தல் வேண்டும்.
- இடது காலை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து, மெதுவாக மடக்கி, வலதுகால்மேல் வைக்க வேண்டும். வலது கால் பாதத்தை மடக்கி, இடதுகால் தொடை மீது வைக்கவும். இரண்டு குதிகால்களும் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக்கொண்டு இருக்கவேண்டும். இரண்டு கால் முட்டிகளும் தரையைத் தொடவேண்டும். தலை, கழுத்து, முதுகுத்தண்டு ஆகியவை நேராக இருக்க வேண்டும்.
- கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் மூட்டுகளின் மீது 'சின்' முத்திரையில் வைக்கவேண்டும்.
- ஐந்து இயல்பான மூச்சுவிடும் நேரம் இருந்தபின் முன்நிலைக்கு வரவும். பின்பு கால்களை மாற்றியமைத்துப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

பயன்கள்

- தியானம், பிராணாயாமம், நாடிசுத்தி போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள உகந்த ஆசனம்.
- மன ஒருமைப்பாடு ஏற்படுகிறது.
- முதுகுத்தண்டு நேராக அமைவதால் அடிவயிறு மற்றும் உள்ளுறுப்புகளின் இயக்கம் சீர்படுகிறது.
- பதற்றம், படபடப்பு, மனஇறுக்கம் தவிர்க்கப்படுகிறது.

மச்சியாசனம்

பொருள்: மச்சியாசனம் என்ற சொல், 'மச்சம்' என்ற சமற்கிருதச் சொல்லிலிருந்து உருவானது. மச்சியா என்றால் மீன் என்று பொருள். எனவே, மச்சியாசனம் என்பது, மீன் வடிவத்தில் (Fish Pose) உடலை வளைத்து மேற்கொள்ளும் ஆசனமாகும்.



மச்சியாசனம்

செய்யும் முறை

- முதலில் பத்மாசன முறையில் அமர்தல்
- மெதுவாக பின்பக்கமாக மல்லாந்த நிலையில் சாய்ந்து கொள்ள வேண்டும். இதே நிலையில் கைகள் இரண்டையும் பின்பக்கமாக இடுப்புக்குக் கீழ் இருக்க வேண்டும்.
- கழுத்து, மார்பு இவற்றை உயர்த்தி முதுகை வளைக்கவும்.
- மூச்சை உள் இழுத்துத் தலையைப் பின்பக்கம் வளைத்து, உச்சந்தலையைத் தரையில் பதிய வைக்கவும். கைகளால் இருகால் பெருவிரல்களை பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை வெளியே விடவும்.
- மூச்சை ஐந்து முறை வெளியே விட்டவுடன் இயல்பு நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள் :

- இடுப்பு, மார்பு, கை, தோள்பட்டை, தண்டுவடம் போன்றவற்றை வலுபெறச் செய்கிறது.

XII Ethics_Lesson 8.indd 204 12-12-2021 21:55:28

- வயிற்றில் உள்ள அனைத்து உள்ளுறுப்புகளின் பணியைச் செம்மையாக்குகிறது.
- தைமஸ், தைராய்டு, பிட்யூட்டரி மற்றும் பீனியல் சுரப்பிகளைத் தூண்டி, பல்வேறு நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.
- சுவாச மண்டலத்தை விரிவடையச் செய்து, சுவாசக் கோளாறுகளை நீக்குகிறது.
- கழுத்துவலி நீங்குகிறது.

பச்சி மோத்தாசனம்

பொருள் : பச்சி மோத்தாசனம் என்ற சொல், 'பச்சிமா' மற்றும் 'உத்தானா' என்ற இரண்டு சமஸ்கிருதச் சொல்லிலிருந்து உருவானது. பச்சிமா என்பதன் பொருள், உடலின் பின்பகுதி. (Back of body) உத்தானா என்பது, நீட்டுதல் அல்லது நீட்சி என்று பொருள். எனவே, பச்சிமோத்தாசனா என்பது, அமர்ந்த நிலையில் முதுகை முன்பக்கமாக வளைத்தல் (Seated forward bend) எனப் பொருள்படும்.

பச்சி மோத்தாசனம்

செய்யும் முறை

- சமமான தரையில் இரண்டு கால்களையும் நீட்டி அமர்தல் வேண்டும்.
- கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.
- மூச்சை இழுத்தபடி இரண்டு கைகளையும் பின்பக்கமாகக் கொண்டு வந்து, நேராக தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும் மூச்சை வெளிவிட்டபடி மெதுவாக முன்பக்கம் குனிந்து கால் முட்டிகளை மடக்காமல், கால் பெருவிரல்களைப் பிடிக்கவும். நெற்றிப்பகுதி முழங்காலைத் தொட வேண்டும். இந்த நிலையில் இயல்பான ஐந்து சுவாசம் மேற்கொண்ட பின்பு முதல் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

பயன்கள்

- சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கிறது.
- சிறுநீரக பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கிறது.
- அடிவயிற்றின் பெருக்கத்தைக் (தொப்பை) குறைக்கிறது.
- இடுப்பு வலி, மூலவியாதியைச் சரி செய்கிறது.
- உடலில் நெகிழ்வுத் தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.
- ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

2. நின்ற நிலை ஆசனங்கள்

நின்றநிலையில்செய்யும்ஆசனங்களான திரிகோண ஆசனம், பாதஹஸ்தாசனம், தாடாசனம் போன்றவையாகும்.

திரிகோண ஆசனம்

திரிகோண ஆசனம்

பொருள்: திரிகோண ஆசனம் என்பது, 'திரிகோண' என்னும் சமஸ்கிருதச் சொல்லிலிருந்து உருவானது. 'திரிகோண' என்பதன் பொருள், 'முக்கோணம்' என்பதாகும். முக்கோண வடிவத்தில் உடலை நிறுத்தும் ஆசனமாகும்.

செய்யும் முறை

- இரண்டு கால்களையும் 2 அடி தூரம் இருக்குமாறு அகற்றி நிற்கவேண்டும்.
- இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் மேலே உயர்த்தித் தோள்களுக்கு மட்டமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
- மூச்சை விட்டுக்கொண்டு இடப்பக்கம் வளைந்து இடதுகை விரல்களை இடதுபாதத்தின் வெளிப்புறத்தைத் தொடுமாறு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

XII Ethics_Lesson 8.indd 205 12-12-2021 21:55:28

இந்த நிலையில் சில விநாடிகள் இருக்கவேண்டும். இந்நிலையில் முகமானது, மேல்புறமாகத் திருப்பப்பட்டு வலதுகை விரல் நுனியைப் பார்க்கவேண்டும்.

- பிறகு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே உடலை நேராக நிமிர்த்திப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும்.
- வலது கைவிரல் நுனியால் வலது பாதத்தின் வெளிப்புறத்தைத் தொடுமாறு வலப்புறமாக வளைய வேண்டும். இந்நிலையில் சில விநாடிகள் இருந்து மீண்டும் மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே நிமிரவேண்டும்.
- இம்மாதிரி மூன்றிலிருந்து ஆறுமுறை செய்யவேண்டும்.

பயன்கள்

- உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது.
- முதுகுவலியை நீக்குகிறது.
- குழந்தைகள் உயரமாக வளர்ச்சி அடைய உதவுகிறது.
- கணுக்கால், முட்டி கால்களை வலுபெறச் செய்கிறது.
- சீரண மண்டலத்தை வலுபெறச் செய்கிறது.
- உடலில் சமநிலையைச் சீர்படுத்துகிறது.

தாடாசனம்

பொருள்: 'தாடாசனம்' என்னும் சொல், சமஸ்கிருத சொல்லிலிருந்து உருவானது. 'தாடா' என்பது, 'மலை' (Mountain) என்று பொருள். எனவே, 'தாடாசனம்' என்பது, உடலை மலைபோன்ற அமைப்பில் நிறுத்தும் நிலையாகும்.

தாடாசனம்

செய்யும் முறை

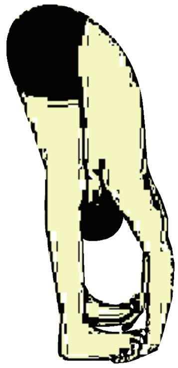
- கால்கள் இரண்டையும் இணையாக வைத்துக் கொண்டு நிற்கவேண்டும்.
- குதிகால்களை உயர்த்தி நின்று கொண்டு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்த வேண்டும்.
- இதே நிலையில் ஐந்து அல்லது ஆறு வினாடிகள் நேரம் இருந்து மூச்சை விட்டுக் கொண்டே கைகளையும், குதிகால்களையும் இறக்க வேண்டும்.

பயன்கள்

- வளரும் பருவத்தினர் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதால் உயரம் அதிகரிக்கும்.
- நுரையீரல் நன்கு விரிவடைகிறது.
- மார்பு பகுதி தசைகள் நன்கு வலிமைப்பெறுகிறது.
- தொடை மற்றும் குதிகால் தசைகள் வலிமைப்பெறுகிறது.
- தட்டை பாதம் குறைபாடு சரி செய்யப்படுகிறது.
- முழங்கால் வலி குறைகிறது.

பாதஹஸ்தானம்

பொருள்: பாதஹஸ்தாசனம் என்ற சொல், '**பாதா**' மற்றும் '**ஹஸ்தா**' என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லிலிருந்து உருவானது. பாதா என்பது பாதம் (Foot), ஹஸ்தா என்பது கை (Hand) எனப் பொருள்படும். எனவே, பாதஹஸ்தாசனம் என்பது பாதமும் கைகளும் இணைந்த ஆசனமாகும். பாதஹஸ்தாசனம் என்பது (Hand to Footpose) உடலை முன்னோக்கி வளைத்துப் பாதத்தைக் கைகளால் இணைத்து நிற்கும் நிலையாகும்.



பாதஹஸ்தானம்

செய்யும் முறை

- கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிற்கவேண்டும்.
- கைகளை வணக்கம் சொல்வதுபோல் வைத்துக் கண்களை மூடிக்கொண்டு, மனத்தைத் தளர்வாக வைக்க வேண்டும்.

XII Ethics_Lesson 8.indd 206 12-12-2021 21:55:29

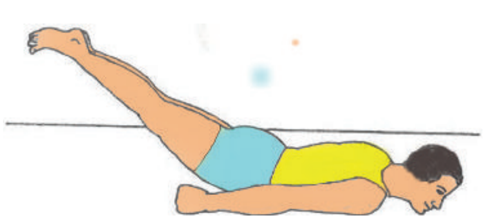
- கைகளைத் தலைக்கு நேராக உயர்த்தி, உடம்பைப் பின்புறமாக வளைக்கவும். பின்பு மெதுவாக வெளிமூச்சை விட்டுக்கொண்டே முன்பக்கமாகக் குனியவும். கால் முட்டிகள் இரண்டும் வளையாமல் நேராக நிற்கவேண்டும்.
- இரண்டு கைகளின் உள்ளங்கைகளை இரண்டு கால்களின் பாதத்திற்கு அடியில் வைக்க வேண்டும். மூச்சை உள் இழுத்துக் கொண்டே உடலின் நடுப்பகுதியை மெதுவாக உயர்த்த வேண்டும்.
- கைகளை மெதுவாகப் பாதத்தின் அடியில் இருந்து எடுத்து, மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு, நிமிர்ந்து பின்னோக்கி வளைந்து, முதல் நிலைக்கு மீண்டும் வரவேண்டும்.

பயன்கள்

- ஜீரண மண்டல உறுப்புகளின் செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- கல்லீரல், மண்ணீரல் மற்றும் கணையம் இவற்றின் செயல்திறன் செம்மை அடைகிறது.
- நரம்புமண்டலம் மற்றும் தசைமண்டலங்களின் ஒருங்கிணைப்பு மேன்மையடைகிறது.
- உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மை அதிகரித்துச் சமநிலை சீர்படுகிறது.

3. படுத்தநிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள் (Lying Postures)

சலபாசனம்



சலபாசனம்

பொருள்: 'சலபாசனம்' என்பது, 'சலப்' (Shalabh) என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லிலிருந்து உருவானது. 'சலப்' என்பதற்கு வெட்டுக்கிளி (Grasshopper or Locusts) என்றுபொருள். வெட்டுக்கிளி போல் உடலை வைக்கும் ஆசனமாகும்.

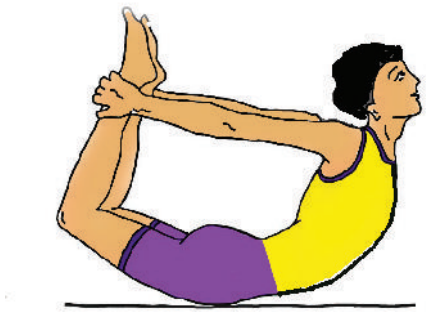
செய்யும் முறை

- முதலில் குப்புறப்படுத்துக் கால்களைச் சேர்த்து, நேராக நீட்ட வேண்டும்.
- தாடையைத் தரையில் படும்படி வைத்து, இரண்டு கைகளையும் உடம்போடு ஒட்டித் தரையில் வைக்க வேண்டும்.
- பெருவிரலை உள்வைத்து, விரல்களை மடக்கி, ஆதி முத்திரையில் கைகளைத் தொடைக்கு அடியில் வைத்து, மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே முழங்கால்களை மடக்காமல், இருகால்களையும் முடிந்தவரை மேலே உயர்த்தவேண்டும்.
- மூச்சை அடக்கி அதேநிலையில் சிறிது நேரம் இருக்கவும். பின்பு மூச்சை விட்டபடி முதல் நிலைக்கு மெதுவாக வர வேண்டும்.

பயன்கள்

- முதுகு, தண்டுவடம், இடுப்புப்பகுதி, கை, கால் தசைகள் வலிமைப்பெறுகின்றன.
- உடல் நன்னிலை மேம்படுகிறது
- மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது.
- முதுகின் பின்பகுதி வலி சரியாகிறது.
- கல்லீரல், கணையம், சிறுநீரகம் போன்றவை வலுவடைகின்றன.

தனுராசனம்



தனுராசனம்

பொருள்: தனுராசனம் 'தனுரா' என்னும் சமஸ்கிருதச் சொல்லில் இருந்து உருவானது. 'தனுரா' என்ற வார்த்தைக்கு 'வில்' என்று பொருள். எனவே தனுராசனம் என்பது உடலை

XII Ethics_Lesson 8.indd 207 12-12-2021 21:55:29

வில் போன்ற அமைப்பில் நிலைநிறுத்தும் ஆசனப் பயிற்சியாகும்.

செய்யும்முறை

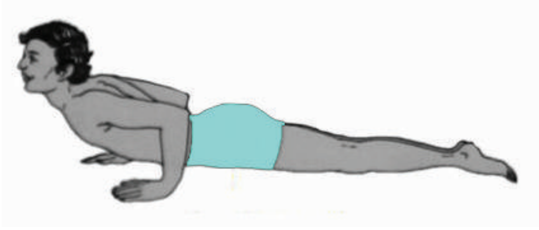
- வயிற்றின் அடிப்பகுதி தரையில் படுமாறு படுத்தல் வேண்டும்.
- இரண்டு அல்லது மூன்று மூச்சுகளுக்கு உடலைத் தளர்வாக வைக்கவேண்டும்.
- உள்சுவாசத்தை எடுத்துக்கொண்டு, கால்களைப் பின்பக்கமாக மடக்கி, இரண்டு கணுக்கால்களையும் இரண்டு கைகளால் பிடிக்க வேண்டும்.
- மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு தலை, மார்பு, தொடை மற்றும் கால்பகுதிகளை ஒரு சேர உயர்த்தி, உடலை வில்போன்று வளைக்க வேண்டும். இதே நிலையில் ஐந்து இயல்பான மூச்சு நேரம் இருந்து முன் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

பயன்கள்

- உடல் பருமன் குறைக்கப்படுகிறது.
- சீரண மண்டலம் வலிமைப்பெற்று உடல் வலுவடைகிறது.
- முதுகெலும்பின் இறுக்கம் தளர்த்தப்பட்டு வளையும் தன்மை அதிகரிக்கப்படுகிறது.
- கூன் முதுகு சரிசெய்யப்படுகிறது.
- பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் சீராகின்றன.
- சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கிறது.

குறிப்பு : இதய நோய் உள்ளவர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்களும் இந்த ஆசனம் செய்தல் கூடாது.

புஜங்காசனம்



புஜங்காசனம்

பொருள்: புஜங்காசனம் 'புஜங்கா' என்ற சமஸ்கிருத சொல்லிலிருந்து உருவானது. 'புஜங்' என்றால் பாம்பு (snake or serpent) படம் எடுப்பதுபோல் உடலை நிலைநிறுத்தும் ஆசனமாகும்.

செய்யும்முறை

- கவிழ்ந்து படுத்த நிலையில் கால்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும்.
- கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகளை மார்புக்கு அருகில் இருபுறத்திலும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே தலை, கழுத்து, மார்புப்பகுதியை தொப்புள் வரை மேலே உயர்த்தி பின்னோக்கி வளைக்க வேண்டும். அடிவயிறு தரையில் பதிந்து இருக்க வேண்டும்.
- மூச்சை வெளியேவிட்டு, ஐந்து இயல்பான மூச்சு நேரமிருந்து முதல் நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

பயன்கள்

- கூன் முதுகு ஏற்படாமல் உடல் நன்னிலை மேம்படுத்துகிறது.
- முதுகுவலி நீங்குகிறது.
- மார்பு விரிவடைகிறது
- நுரையீரல் பிரச்சனைகளைச் சரிசெய்து, அதிகளவில் ஆக்சிஜனைச் சுவாசிக்கச் செய்கிறது.
- நரம்பு மண்டலத்தைச் சீராக்குகிறது.

ஹாலாசனம்

ஹாலாசனம்

XII Ethics_Lesson 8.indd 208 12-12-2021 21:55:29

பொருள்: "ஹாலாசனா" என்ற சமஸ்கிருத வார்த்தையில் இருந்து உருவானது. இதன் பொருள் உழவு மேற்கொள்ள உதவும் கருவியான ஏர் கலப்பை போன்றதாகும் ஆகும். எனவே ஹாலாசனம் என்பது ஏர் வடிவத்தில் உடலை நிலைநிறுத்தும் ஆசனமாகும்.

செய்யும் முறை

- மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- மூச்சை இழுத்தபடி இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து 90 டிகிரி மேலே உயர்த்தவும்.
- இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் விரிப்பில் அழுத்தி வைக்க வேண்டும்.
- தலைக்கு மேல் கால்களைக் கொண்டு சென்று முதுகை வளைத்துப் பாதத்தைத் தலைக்கு பின்புறம் தரையில் வைக்க முயற்சி செய்யவேண்டும்.
- ஐந்து இயல்பான மூச்சுவிடும் நேரம் இருந்து, பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவேண்டும்.

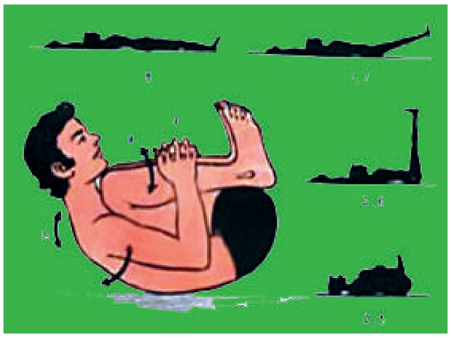
பயன்கள்

- நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் அனைத்தும் தூண்டப்பட்டு அவற்றின் இயக்கம் சீரடைகிறது.
- சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கப்படுகிறது.
- தண்டுவடம் வலிமை பெற்று உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை பெறுகிறது.
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் செயல்திறன் அதிகரிக்கிறது.
- அதிக உடல் எடையைக் குறைக்கிறது.

குறிப்பு: **ஹெர்னியா, முதுகு தண்டுவடத்தின் தட்டு விலகியவர்கள், அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், கழுத்தெலும்பு பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தீவிர முதுகுவலி உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளக்கூடாது.**

பவனமுத்தாசனம்

பொருள்: 'பவனமுத்தாசனம்'என்பது பவனா மற்றும் முத்தா என்ற இரண்டு சமஸ்கிருத சொல்லில் இருந்து உருவானது. பவன் என்றால் காற்று, முத்தா என்றால் வெளியேற்றுதல் என்று பொருள். எனவே பவனமுத்தாசனம் என்பது, குடலில் உள்ள காற்றை வெளியேற்றும் ஆசனமாகும்.



பவனமுத்தாசனம்

செய்யும்முறை

- மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- இரண்டு முழங்கால்களை மடக்கி உடலோடு ஒட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு இரண்டு கால்களையும் கைகளால் இறுக்கமாகக் கட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.
- மூச்சைவிட்டுக் கொண்டே தலையையும், மார்பையும் உயர்த்தி, முகவாய்க்கட்டை முழங்கால்களைத் தொடும்படி செய்யவேண்டும்.
- இந்த நிலையில் இருந்து ஐந்து மூச்சுகள் விட்ட பின் முதல் நிலைக்கு வரவேண்டும்.

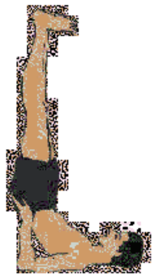
பயன்கள்

- ஜீரணமின்மை மற்றும் மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது.
- வாயுக்கோளாறுகளை நீக்குகிறது.
- முதுகுத்தசையை வலுபெறச் செய்து முதுகுவலியை நீக்குகிறது.
- இனப்பெருக்க மண்டலத்தை வலிமையுறச் செய்கிறது.
- மாதவிடாய் பிரச்சனையை நீக்குகிறது.
- ஹெர்னியா (குடல் இறக்கம்) வராமல் தடுக்கிறது.

XII Ethics_Lesson 8.indd 209 12-12-2021 21:55:29

குறிப்பு: இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், தண்டுவடம் விலகியவர்கள், குடல்புண் உள்ளவர்கள், பேறுகாலம் மற்றும் மாதவிடாய் காலங்களில் உள்ளவர்கள் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யக்கூடாது.

விபரீதகரினி



விபரீதகரினி

பொருள்: 'விபரீதா' என்னும் சொல், சமஸ்கிருத சொல்லிலிருந்து உருவானது. 'விபரீதா' என்றால் 'தலைகீழ்', 'கரினி' என்பது செய்தல் என்றும் பொருள்படும். விபரீதகரினி என்பது, தலைகீழாகச் செய்தல் என்று பொருள்.எனவேவிபரீதகரினி என்பது, கால்களை மேலே உயர்த்தி நிற்கும் ஆசனமாகும்.

செய்யும்முறை

- தலை மற்றும் கை, கால்கள் வானத்தைப் பார்த்தபடி படுக்க வேண்டும்.
- கால்கள் இரண்டையும் இடுப்புக்குச் செங்குத்தாக 90^0 இல் வைத்துக்கொண்டு, கைகளை இடுப்புக்குத் துணையாகப் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும்.
- தலையின் பின்பகுதி உடலின் நடுப்பகுதியோடு தரையில் இருக்கவேண்டும்.
- இதேநிலையில் ஒரு நிமிடம் சீராக சுவாசித்துக் கொண்டு இருக்கவேண்டும். பின்பு மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டு தொடக்க நிலைக்கு வரவேண்டும்.

பயன்கள்

- இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குகிறது.
- மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்புகளை நீக்குகிறது.
- சுருங்கிய கணுக்கால்களையும், வெரிக்கோஸ் நரம்புகளையும் விடுவிக்கிறது.
- இனப்பெருக்க மண்டலத்தின் செயல்திறனை அதிகப்படுத்துகிறது.
- சீரண மண்டலத்தின் பணியைச் சீராக்குகிறது.
- கண் மற்றும் காதுகளின் பிரச்சனைகளைச் சீராக்குகிறது.
- சாதாரண முதுகுவலியைக் குணமாக்குகிறது.
- ஒற்றைதலைவலியிலிருந்து விடுவிக்கிறது.
- முகச் சுருக்கத்தை நீக்கி முதுமையைக் குறைக்கிறது.

குறிப்பு: முதன்முதலில் பயிற்சி எடுப்பவர் சுவரின் அருகில் இருந்து அல்லது தனிநபர் உதவியுடன் மேற்கொள்ளவேண்டும்.

பிரத்யாகாரம் (உலக ஆசையில் இருந்து விடுபடுதல்)

பிரத்யாகாரம் என்னும் பிரிவு நம் ஐம்புலன்களைப் பயன்படுத்தி, மனத்தைப் புறத்திலிருந்து நீக்கி, ஒருமுகப்படுத்தி இதயத்தாமரையில் ஒருகணம் நிலை நிறுத்துவதேயாகும். ஐம்புலன்களில் ஏற்படும் தூண்டலைத் தவிர்த்து, மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஒருநிலைப்படுத்தும் செயலாகும். இதில், இரண்டு புருவங்களுக்கு இடையே மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி நிலை நிறுத்துதல். இரண்டு புருவங்களுக்கு இடையே உள்ள பகுதி 'அஞ்ன சக்ரா' (Ajna Chakra) அல்லது மூன்றாவது கண் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

திருமூலரின் கூற்று – பிரத்யாகாரம்

கண்டுகண்டு உள்ளே கருத்துற வாங்கிடில்
கொண்டுகொண்டு உள்ளே குணம்பல காணலாம்
பண்டுஉகந்து எங்கும் பழமறை தேடியை
இன்றுகண்டு இங்கே இருக்கலும் ஆமே.

(திருமந்திரம் – பாடல் எண் :578)

கண்டு கண்டு உள்ளே கருத்துற வாங்கிடில் – மனமானது ஒரு நிலையில் இருப்பதில்லை. அலைந்து கொண்டிருக்கிறது. மரத்திற்கு மரம் தாவும் குரங்கைப்போல வெளியே அலையும் மனத்தை உள்ளே உணர்வோடு பொருத்தி இருக்கச் செய்தால்

XII Ethics_Lesson 8.indd 210 12-12-2021 21:55:29

கொண்டு கொண்டு உள்ளே குணம் பல காணலாம். இதனால் பல நன்மைகள் உண்டாவதை அறிய இயலும்.

தாரணம்

தாரணம் என்பது முதல் உள்யோகமாகும். இதில் உருவ வழிபாட்டை மனத்தில் இருத்தி அதன்பால் கவனத்தை ஊன்றி இருத்தல் ஆகும். உள்யோகம் என்பது, உடம்பிற்கு உள்ளே நமது மன ஒருமைப்பாட்டைச் செலுத்துதலாகும்.

திருமூலரின் கூற்று – தாரணம்

நல்வழி நாடி நமன்வழி மாற்றிடும்

சொல்வழி யாளர் சுருங்காப் பெருங்கொடை

இல்வழி யாளர் இமையவர் எண்திசைப்

பல்வழி எய்தினும் பார்வழி ஆகுமே.

(திருமந்திரம் – பாடல் எண் :637)

பொருள்: நல்வழியாகிய தாரணைப் பயிற்சியினை நாடி, அம்முறைப்படி நடக்க யமன் வரும்போதும் அவன் வரும்வழி தடைபடும். தாரணையாளர் தேவலோகத்தில் எங்கும் சென்று வரும் புகழினை பெறுவர்.

தியானம்

தியானம் என்பது மனதை ஒரு பொருளின் மீது குவித்து, ஒருமுகப்படுத்தும் செயல்ஆகும்.மனம்எங்கிருந்துபுறப்படுகிறதோ, அது புறப்படுகின்ற இடத்திலேயே மனத்தைக் கொண்டுவந்து நிலைநிறுத்திப் பழகுவதாகும். மனம் என்பது நமது உயிராற்றல். உயிர் சக்தியினுடைய படர்க்கை நிலைதான் மனமாக இருக்கிறது. அந்த மனத்தை உயிர் மேலேயே லயிக்கச் செய்வது தியானமாகும்.

திருமூலரின் கூற்று – தியானம்

தூங்க வல்லார்க்கும் துணைஏழ் புவனமும்

வாங்க வல்லார்க்கும் வலிசெய்து நின்றிட்டுத்

தேங்க வல்லார்க்கும் திளைக்கும் அமுதமும்

தாங்க வல்லார்க்குத் தான்இடம் ஆமே.

(திருமந்திரம் – பாடல் எண் :638)

தியான சித்தி பெற்றவன் இடமானவனாவான்.தியானம்கைகூடியவர்கள் ஏவலுக்குத் தேவரும் மூவரும் கட்டுப்படுவர் என்பது பொருள்.

சமாதி

ராஜயோகத்தின் எட்டு நிலைகளில் சமாதி இறுதிநிலையாகும். சமாதி என்ற சமஸ்கிருத சொல்லிற்கு ஒன்றுபடுதல் அல்லது ஒன்றிணைதல் என்று பொருள்.சமாதி நிலையில் ஒருவரது உடல் மற்றும் ஐம்புலன்கள் ஓய்வு நிலைக்கு வருகின்றன. இது சுய விழிப்புணர்வு பெற்ற அமைதியான உணர்வு நிலையாகும். எனவே சமாதி நிலை என்பது, இறப்பு அல்ல; உச்ச நிலை அனுபவமாகும்.

திருமூலரின் கூற்று – சமாதி

காரியம் ஆன உபாதியைத் தான்கடந்து

ஆரிய காரணம் ஏழும்தன் பால்உற

ஆரிய காரணம் ஆய தவத்திடைத்

தார்இயல் தற்பரம் சேர்தல் சமாதியே

(திருமந்திரம் – பாடல் எண் : 639)

ஹதயோகா

ஹதயோகாவானது யோகா பிரிவுகளில் ஒன்று. 'ஹத' என்பதன் பொருள் "ஆற்றல்" (Force). இது உடல் நுட்பத்தின் மறைமுக ஆற்றல் எனப் பொருள்படுகிறது.

ஹதயோகா நமது உடலுக்கு வலிமையும், பொலிவும் தூய்மையையும் பெறுவதற்குரிய ஓர் உன்னத சாதனமாகும். "ஹத" என்னும் சொல்லில் உள்ள "ஹ" என்னும் எழுத்து சூரியனையும் "த" என்னும் எழுத்து சந்திரனையும் குறிப்பதாகும். "ஹதயோகம்" என்பது சூரியனையும் சந்திரனையும் இணைக்கின்றது என்று பொருள்படுகிறது.

XII Ethics_Lesson 8.indd 211 12-12-2021 21:55:29

உயிர்களைப் பற்றியுள்ள ஆணவ மலத்தால் உண்டாகும் ஏழு துன்பங்களைத் தாண்டி, பரம்பொருள் சிந்தனையில் ஒன்றி, முறையாக புலனடக்கி, யோக நிட்டையில் தன்னை மறந்து, புறத்தை மறந்து இருப்பதே சமாதியாகும்.

சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகள்

எல்லா உயிர்களுக்கும் சூரியனே ஆதாரமாகும். யோகாசனத்தில் முறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால், பல்வேறு பலன்களைப் பெறலாம். சூரிய நமஸ்காரம் காலை, மாலைப் பொழுதுகளில் செய்யலாம்.

யோகாசனமும், பிராணாயாமமும் இணைந்ததுதான் சூரிய நமஸ்காரம். இதை ஆசனப் பயிற்சிகளுக்கு முன்பு செய்வதால் உடலில் தளர்வும், இறுக்கமும், விறைப்பும் நீங்கித் தயார் நிலைக்கு கொண்டு வருகிறது. இது 12 ஆசன நிலைகளைக் கொண்ட ஒரு சுழற்சியாகும். இதனை 3 முறை, 4 முறை செய்யத் தொடங்கி 12 முறை வரை செய்யலாம்.

செய்முறை விளக்கம்

சூரிய நமஸ்காரத்தின் 12 நிலைகள்

சூரிய நமஸ்காரம்

1. பிராணமாசனம் (நிலை : 1)

விரிப்பின் மீது கிழக்குத் திசை நோக்கிக் கைகளைக் கூப்பி, நமஸ்கார முத்திரையுடன் கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து இயல்பான மூச்சுடன் நிற்க வேண்டும்.

2. ஹஸ்த உத்தாசனம் (நிலை : 2)

மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கைகள் இரண்டையும் தலைக்குமேல் தூக்கி, உடல் பகுதியை முட்டி மடங்காமல் பின்னோக்கி வளைக்க வேண்டும்.

3. பாத ஹஸ்தாசனம் (நிலை : 3)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே கால்களை மடக்காமல், முன்புறமாகக் குனிந்து கைகளைப் பாதங்களின் பக்கவாட்டில் தரையில் வைத்துக் கொண்டு நெற்றி முழங்காலைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.

4. அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை : 4)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே வலது காலை எடுத்துப் பின்னால் தள்ளி வைக்க வேண்டும். இடது காலை இரண்டு கைகளுக்கு இடையில் வைத்து, முகம் நேராகப் பார்க்கவேண்டும்.

5. பர்வதாசனம் (நிலை : 5)

இடது காலை எடுத்துப் பின்னால் வலது காலுடன் சேர்க்கவேண்டும். மூச்சை விட்டுக்கொண்டே கைகளையும், கால்களையும் இருந்த இடத்திலிருந்து நகர்த்தாமல், இடுப்பை மேலே தூக்கித், தலையைத் தரையை நோக்கிக் கொண்டு வரும்போது பாதம் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும். கவிழ்க்கப்பட்ட ஆங்கில எழுத்து V போன்று இருக்க வேண்டும்.

6. அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் (நிலை : 6)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே கைகளை நகர்த்தாமல் உடலை முன்புறம், எடுத்துச் சென்று நெற்றி, முழங்கால், மார்பு ஆகியவற்றை மட்டும் தரையில் படும்படி செய்யவும். புட்டங்களை மேலே உயர்த்தி நிறுத்தவும். இரு உள்ளங்கைகள், இருபாதங்கள், இருமுழங்கால் மூட்டுகள் மற்றும் நெற்றி, மார்பு ஆகிய 8 பகுதிகள் தரையில் பட வேண்டும்.

XII Ethics_Lesson 8.indd 212 12-12-2021 21:55:30

7. புஜங்காசனம் (நிலை : 7)

குப்புறப்படுத்த நிலையிலிருந்து மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே கைகளை முன்பக்கமாக ஊன்றிப் பாம்பு படம் எடுப்பதுபோல் தலையையும் மார்புப் பகுதியையும் மேலே தூக்க வேண்டும். அடி வயிற்றுப் பகுதி தரையில் இருக்க வேண்டும்.

8. பர்வதாசனம் (நிலை : 8)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே கைகளையும் கால்களையும் இருந்த இடத்திலிருந்து நகர்த்தாமல் இடுப்பை மேலே தூக்கித் தலையைத் தரையை நோக்கிக் கொண்டு வரவும். பாதம் தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும். கவிழ்க்கப்பட்ட ஆங்கில எழுத்து V போன்று இருக்கவேண்டும். (இங்கு ஐந்தாம் நிலையை ஒப்பிடுக.)

9. அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் (நிலை : 9)

மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே இடது காலை எடுத்துப் பின்னால் தள்ளி வைக்கவேண்டும். வலது காலை இரண்டு கைகளுக்கு இடையில் வைத்து, முகம் நேராகப் பார்க்க வேண்டும். (நான்காவது நிலையை ஒப்பிடுக.)

10. பாதஹஸ்தாசனம் (நிலை : 10)

மூச்சை விட்டுக்கொண்டே இடது காலை முன் காலுடன் இணைத்துக் கால்களை மடக்காமல் முன்புறமாகக் குனிந்து கைகளைப் பாதங்களின் பக்கவாட்டில் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். நெற்றி முழுங்காலைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். (மூன்றாவது நிலையை ஒப்பிடுக.)

11. ஹஸ்த உத்தாசனம் (நிலை : 11)

மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே கைகளைத் தலைக்குமேல் தூக்கி, உடலைப் பின்புறமாக வளைக்க வேண்டும். (இரண்டாவது நிலையை ஒப்பிடுக.)

12. பிராணமாசனம் (நிலை : 12)

நிமிர்ந்து நின்று இரு கைகளையும் கூப்பியவாறு வணங்கிப்பின் உடலை தளர்த்திக் கொள்ளவும் (முதல் நிலையை ஒப்பிடுக) இரண்டாம் முறை செய்யும்பொழுது நிலை 4 மற்றும் 9 -இல் காலை மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

யோகப் பயிற்சியினை மேற்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் (Benefit of Yoga)

யோகா என்பது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை இணைத்தல் என்ற போதிலும் யோகாவைக் கற்றுணர்ந்த வல்லுநர்கள் தங்களது ஆராய்ச்சியின் மூலம் யோகப் பயிற்சியின் நன்மைகளைக் கீழ்க்காணுமாறு வகைப்படுத்துகின்றனர். அவை:

- உடலியல் நன்மை [Physiological Benefits]
- உளவியல் நன்மை[Psychological Benefits]
- நோய் நீக்கும் மருத்துவப் பயன் [Therapeutic Benefits]
- உடல் நலப் பயன்[Physical Benefits]

உடலியல் நன்மை [Physiological Benefits]

1. உடல் உறுப்பு மண்டலங்களில் ஏற்படும் நன்மைகள்

- இரத்த ஓட்ட மண்டலம் சீரடைகிறது
- தசை மண்டலம் வலிமைப்பெறுகிறது.
- சுவாசத் திறன் அதிகரித்துச் சுவாச மண்டலம் மேன்மையடைகிறது.
- நரம்பு மண்டலம் வலிமைப்பெற்று தசை மற்றும் நரம்புகளின் ஒருங்கிணைப்பு வலிமையடைகிறது.
- ஜீரண மண்டலச் செயல்பாடுகள் மேன்மையடைந்து உடல் வளர்ச்சி சீராக அமைகிறது.
- நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் சுரப்புத் தன்மை சீராக அமைகிறது.

உளவியல் நன்மை [Psychological Benefits]

- எண்ணங்கள் சிதறடிக்கப்படாமல் மனம் ஒருநிலைப்படுத்தப்படுகிறது.
- மன இறுக்கம், மன அழுத்தம், படபடப்பு போன்றவைகள் ஏற்படாமல் தடுத்து மனபாதிப்பைக் குறைக்கிறது.

XII Ethics_Lesson 8.indd 213 12-12-2021 21:55:30

திருமூலரின் கூற்று: யோகாசனப் பயிற்சியின் பயன்

அஞ்சனம்போன்று உடல்ஐஅறும் அந்தியில்

வஞ்சக வாதம் அறும்மத்தி யானத்தில்

செஞ்சிறு காலையில் செய்திடில் பித்தறும்

நஞ்சறச் சொன்னோம் நரைதிரை நாசமே.

(திருமந்திரம் – பாடல் :727)

பொருள்: நமது உடலில் இருக்கின்ற கப நோயானது, மாலையில் செய்யப்படும் யோகாசனப் பயிற்சியால் நீங்கும். நடுப்பகலில் யோகாப் பயிற்சியினை மேற்கொண்டால் வாத நோய் தீரும். அதிகாலை செய்யக்கூடிய யோகப் பயிற்சியால் பித்த நோய் தீரும். இவ்வாறு யோகாசனப் பயிற்சியால் கப நோய், பித்த நோய், வாதநோய் இவை நீங்கும் என்பது மட்டும் அல்லாது நரையும், கண்பார்வையில் ஏற்படும் குறைகளும் நீங்கும் என்கிறார் திருமூலர்.

- மனவெழுச்சியைத் திறம்பட கையாள உதவுகிறது.
- நிதானத்தை இழக்காமல், சுயமாகத் தெளிவான சிந்தனையுடன் முடிவு எடுக்கும் திறன் வளர்கிறது.
- அன்றாடப் பணிகளைச் சுறுசுறுப்பாகவும், புத்துணர்வுடனும் செயல்பட உடல் மற்றும் மனம் தயாராகிறது.
- மனம் ஒருநிலைப்படுத்தப்பட்ட செயல்களின் இலக்கை அடைய உதவுகிறது.
- நினைவாற்றல் மேம்படுகிறது.

நோய் நீக்கும் மருத்துவப் பயன் [Therapeutic benefits]

- வாயுக் கோளாறு, ஜீரணக் கோளாறு மற்றும் மலச்சிக்கலைக் குணப்படுத்துகிறது.
- இரைப்பை, குடல் நோய்களைத் தீர்க்கிறது.
- உடல் பருமன், அனைத்து வகை நோய்களுக்கும் அடிப்படையாக விளங்குவதால் தொப்பை பெருக்கத்தைக் குறைக்கிறது.
- தைராய்டு பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு கிடைக்கிறது.
- சர்க்கரைவியாதியைக்கட்டுப்படுத்துகிறது.
- ஆஸ்துமா என்னும் சுவாச நோய் குணமாகிறது.
- ஆண்மை குறைபாடு நீங்குகிறது.
- ஒற்றைத் தலைவலி, இரத்தக் கொதிப்பு போன்றவற்றைக் குணமாக்குகிறது.

தியான பலன் திருமூலரின் கூற்று

நயனம் இரண்டும் நாசிமேல் வைத்திட்டு

உயர்வெழா வாயுவை உள்ளே அடக்கித்

துயர்அற நாடியே தூங்க வல்லார்க்குப்

பயன்இது காயம் பயம்இல்லை தானே.

(திருமந்திரம் – பாடல் :605)

பொருள்: கண்கள் இரண்டையும் மூக்கு நுனியில் வைத்து, பிராணனை உள்ளே நிறுத்தித் தொடர்ந்து நீங்காத நாடியில் அசையாது நிலைத்து இருப்பவர்களுக்குச் சரீரம் அழியுமே என்ற பயம் கிடையாது. இதுவே தியான பலன் ஆகும்.

உடல் நலப் பலன் [Physical Benefits]

- உடல் தோற்றப் பொலிவுடன் காணப்படுகிறது.
- உடலைச் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கிறது.
- சோர்வின்றிச் செயல்பட உதவுகிறது.
- உடலின் சமநிலை சீர்படுகிறது.
- உடலின்நெகிழ்வுத்தன்மைஅதிகரிக்கிறது.
- உடலில் சோர்வின்றி நீண்ட நேரம் பணிகளைச் செய்ய உதவுகிறது.

- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை ஏற்படுத்துகிறது.
- உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.
- கண்பார்வை குறைபாடு நீங்குகிறது.
- நரம்பு தளர்ச்சி மற்றும் ஹெர்னியா குறைபாடு நீங்குகிறது.

மனம் மற்றும் உடல் வளர்ச்சியில் யோகாவின் பங்கு

இன்றைய நவீன அறிவியல் காலத்தில், மனிதர்களின் மனப்போக்குகளும் எண்ணங்களும் முற்றிலும் மாறுபட்டு இயந்திரநிலையில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த இயந்திர உலகத்தில், மனிதர்கள் பொருட்செல்வத்தைச் சேர்ப்பதிலேயே தம் வாழ்நாள்களைச் செலவிடுகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் கலை, பண்பாடு, நாகரிகம் மற்றும் ஆன்மிகம் போன்றவற்றில் ஈடுபடாமல் பதற்றமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்களின் மனம் சிதறிச்சீரழியும் நிலையிலிருந்து, அதன் பேராற்றலை ஒன்று திரட்டி ஒருமுகப்படுத்தி, இலக்கை நோக்கிச் செலுத்தி, மன அமைதி பெற உதவும் மிகப்பெரிய கருவியாகத் தியானம் விளங்குகிறது.

நமது இந்திய யோகக்கலையில் பல்வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகள் உள்ளன. அவற்றில் யோகாசனம் இயற்கையான, சிறந்த, ஒரு வாழ்வியல் கலையாகும். இக்கலை, ஒவ்வொரு தனி மனிதனுக்கும் நலத்தையும் மனத்தூய்மையையும் பெற்று வாழ உதவுகின்றது. இவ் 'யோகக் கலைப் பயிற்சியானது சாதி, சமயம், இனப் பாகுபாடின்றி அனைவராலும் மேற்கொள்ளப்படும் நல்வாழ்விற்கு உகந்த யோகமுறைகளாகும். அறிவியல் முறைப்படி மேற்கொள்ளப்பட்ட யோகக்கலை ஆராய்ச்சியானது, மனிதர்களது உடல் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் உடல்தகுதித் திறனையும் மேம்படுத்தி வருகிறது. மனம், குழப்பம் அடையாமலும், மன அழுத்தமில்லாமலும் வாழ உதவுகிறது. ஐம்புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தி, ஒழுக்க நெறியுடன் வாழவும், நினைவாற்றலுடன் கூடிய அறிவை மேம்படுத்தவும் இக்கலை உதவுகின்றது. அழகிய முகத்தோற்றப் பொலிவைப் பெறவும் வயோதிகத் தோற்றப்பொலிவைத் தள்ளிப்போடவும் யோகக் கலைகள் உதவுகின்றன.

யோகா பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும்போது, பின்பற்ற வேண்டிய வழிகாட்டு நெறிமுறைகள் [Guidelines for Practicing Yoga]

பொதுவாக யோகா பயிற்சியில் ஆசனம், பிராணயாமம் மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளே அதிக அளவில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இவ்வகை யோகாப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போது பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்:

- அதிகாலையில் காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டுக் காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தைத் தேர்வு செய்து பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- சமமான தரையில் துண்டு அல்லது விரிப்பின் மேல் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ஆசனப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் முன்னர், தசைகளுக்குச் சூடேற்றும் பயிற்சியினை [Warming up Exercises] மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- முதன்முதலில் ஆசனப்பயிற்சியை கற்றுக்கொள்பவர்கள் எளிமையான ஆசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவேண்டும் [Simple to complex]
- ஆசனப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும்போது, சுவாசத்தை உணர்ந்து உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு சுவாசத்துடன் செய்ய வேண்டும்.
- ஆசனப்பயிற்சிகளை முறையாகக் கற்றுணர்ந்த ஆசான்களின் வழிகாட்டுதலின்படி பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ஆசனப்பயிற்சியினை உணவு உண்பதற்கு முன்னரும், உணவு உண்டபின் குறைந்தது மூன்று மணி நேரம் கழித்தே மேற்கொள்ள வேண்டும்.

XII Ethics_Lesson 8.indd 215 12-12-2021 21:55:31

- ஆசனப்பயிற்சிகளை விரைவாக செய்யக்கூடாது.
- பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனம் நிலையிலிருந்து பிராணாயாமம் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- நாசிகளைச் சுத்தம் செய்தபின்னரே, பிராணாயாமப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- உள்மூச்சும் வெளிமூச்சும் சம நேரத்தில் இருக்குமாறு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- காலை மாலை இருவேளைகளிலும் பிராணாயாமப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.
- உடலில் உள்ள உறுப்புகளைத் தளர்த்திக் கண்களை மூடித் தியானத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.
- சுவாசத்தின் மீது கவனத்தைச் செலுத்தித் தியானம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- மனம் ஒருநிலைப்படுவதற்குக் கருப்பொருளாக நாம் வணங்கும் தெய்வ வடிவை அல்லது பிடித்த உருவத்தை மனதில் ஒருநிலைப்படுத்தி நிறுத்துதல் வேண்டும்.
- இறை மந்திரங்களை உச்சரித்துத் தியானத்தை மேற்கொள்ளவேண்டும்.
- ஒரு நிலைப்படுத்திய பின்பு, தியான நேரத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

குருவின் மேன்மை

ஞானிகளும், முனிவர்களும் தம்மிடம் சீடராக வரும் மாணவர்களின் உடல், மனம், உயிரோட்டம் போன்றவற்றை மேம்படுத்த பல்வேறு முறைகளைப் பின்பற்றி வந்தனர். வேத காலத்தில் கல்வி **"குருகுலம்"** முறையில் கற்பிக்கப்பட்டது. அக்காலத்தில் கல்வியின் நோக்கம் ஆன்ம விடுதலையேயாகும். கல்வி முறையில் செவிவழியாகச் சூத்திரங்கள் கற்பிக்கப்பட்டன.குருகுலக்கல்வியில் குரு–சீடன் உறவு போற்றத்தக்கதாக இருந்தது. மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என்ற வரிசையில் தெய்வத்திற்கு முன்பாக வைத்து, குரு வணங்கப்படுகிறார். குருவின் ஆசியோடும் மேற்பார்வையின் கீழும் கல்வி கற்பதே சாலச் சிறந்ததாகும்.

குரு என்றால் 'ஒளி' என்று பொருள், இருளில் இருக்கும் மாணவனின் மனதை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வருபவர் குரு ஆவார். ஒரு மாணவன் குருவிடம் 12 ஆண்டுகள் கல்வி கற்கவேண்டும். அதற்குப் பிறகுதான், குரு தனது நுட்பங்களைச் சீடனுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பார். புத்தரின் வாழ்க்கையில் குரு சிஷ்யன் முறை மிகவும் போற்றப்படக்கூடியதாக இருந்தது. புத்தரின் சீடர்கள் வாழ்க்கையில் அதிகம் வெற்றி அடைந்தவர்களாகவே காணப்பட்டனர், அவர்கள் மனத்தைத் தியானத்தால் வெற்றி கண்டு இன்றும் உலகமெங்கும் பரவி இருக்கிறார்கள். ஒரு மாணவன் குருவிடம் கற்றுக் கொள்வது மிகவும் குறைவாக இருந்தாலும், அவன் கற்ற கல்வி வாழ்க்கையில் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அவனுக்கு உதவியாக அமையும். அவன் கனவிலும்கூட, குருவை மறக்கமாட்டான். யோகக் கலையில் உள்ள குருசிஷ்யன் முறை, எந்தக் காலத்திலும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

யோகா பயிற்சியும் உணவு முறைகளும்

நாம் உட்கொள்கின்ற உணவுப் பொருள்களில் பல வேதிப் பொருள்கள் உள்ளடங்கி இருக்கின்றன. இந்த வேதிப் பொருள்கள் வளர்சிதை மாற்றத்தின் மூலம் உடல் வளர்ச்சிக்கும் செயல்பாட்டிற்கும் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகின்றன. உணவூட்டமானது உணவை உள்ளிழுத்தல், செரித்தல், உட்கிரகித்தல் மற்றும் தன்வயமாக்குதல் போன்ற பல்வேறு நிலைகளை உள்ளடக்கியதாகும். எனவே, உணவூட்டம் என்பது நாம் உண்ணும் உணவு எவ்வாறு உடலுக்கு பயனுள்ளதாக மாறுகின்றது என்ற செயல்பாட்டைக் குறிப்பதாகும்.

பொதுவாக உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது சுவையின் அடிப்படையிலும், ஊட்டச்சத்தின் அடிப்படையிலும், சமயம் மற்றும் கலாச்சார அடிப்படையிலும், உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் அடிப்படையிலும் இவற்றுக்கும்

XII Ethics_Lesson 8.indd 216 12-12-2021 21:55:31

மேலாக அவரவர் தம் பொருளாதார நிலையிலும் உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். எனவே, உணவு என்பது உணர்வைத் தருவதாய் அமைய வேண்டும்.

உணவின் வகைகள்

கீரை, காய்கறி, பழங்கள், தானியங்கள், தேங்காய், வாழைப்பழம் போன்றவை இயற்கையில் கிடைக்கும் உணவுப்பொருள்களாகும். இவற்றை உணவாக எடுத்துக் கொள்வதால் நலம் மேன்மையடைவதுடன் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலும் பெருகுகிறது. பச்சைக் காய்கறிகளை உண்பதால், நார்சத்துகளும் தாது உப்புகளும், உயிர்சத்துகளும், உடலுக்கு நேரடியாய்க் கிடைக்கின்றன.

வேர்க்கடலை, எள், தேங்காய் போன்ற எண்ணெய் வித்துகளை முளைகட்டிச் சாப்பிடும்போது, கருப்பட்டி அல்லது வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும். முளைகட்டிய தானியங்களைக் காலை உணவோடுதான் உண்ணவேண்டும். தெங்கு, மா, பலா, நெல்லி, பேரீச்சை, இலந்தை, நாவல், சப்போட்டா, வாழை, பப்பாளி, மாதுளை, கொய்யா, எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, திராட்சை, தக்காளி போன்றவகையில் வரிசைப்படுத்தி, முதல் தரமானவைகளை அதிகம் பயன்படுத்துவது மிகச்சிறந்தது.

பழங்கள் உயர்வாகச் சொல்லப்பட்டாலும்,சிலகிழங்குவகைகளையும் உட்கொள்ளலாம் எனப் **பதார்த்த சிந்தாமணி** கூறுகிறது. அவை, மஞ்சள், இஞ்சி, கருணைக் கிழங்கு போன்றவைகளாகும். புலால் உணவைத் தவிர்த்துக் "**கனிகளை உண்போம், பிணிகளை வெல்வோம்**".

யோகாவும் அறவியலும்

யோகாவும் அறவியலும் ஒன்றோடு ஒன்று உள்ளார்ந்தவை. எனவே, அறவியலைப் பின்பற்ற வேண்டுமென்றால் யோகா முறைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும். யோக முறைகளைப் பின்பற்ற, பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரங்களையும், திருமூலரின் திருமந்திரத்தையும், அடிப்படையில் அமைந்த அறநெறிகளையும் நாம் பின்பற்றவேண்டும்.

- **அகிம்சை:** வன்முறையில் ஈடுபடாமல் மகாத்மா காந்தி போல் அகிம்சையைப் பின்பற்றிச் செயல்படும் நிலையைக் குறிப்பிடுகிறது.
- **சத்தியம்:** மனம், மொழி, உடல் மூன்றிலும் உண்மையைப் பின்பற்றி, இறைவனின் குணத்தைப் பெறும் நிலை ஏற்படுகிறது.
- **அஸ்தேயம்:** அஸ்தேயம் என்பதற்குத் "திருடாமை" என்று பொருள். மனிதன் தமக்கு உரிமையில்லாதவற்றைத் தன்னுரிமைப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது என்பதே திருடாமை. இதில், மனத்தால்கூட பிறர் பொருளை அடையக் கூடாது என்ற எண்ணம் உருவாகிறது.
- **பிரம்மச்சரியம்:** மனிதன் ஐம்புலன்களையும் தன்னடக்கத்துடன் கட்டுப்படுத்தி இச்சைகளை ஒழித்து வாழும் அறநெறிப் பண்பு உருவாகிறது.
- **அபரிக்கிரஹம்:** அபரிக்கிரஹம் என்றால் தேவைக்கு அதிகமான பொருள்கள் சேர்க்காமல் மகிழ்ச்சியாக இருத்தல். இதில், வறுமையிலும் நேர்மை; ஏழ்மையிலும் உண்மையைப் பின்பற்றி வாழும் அறநெறி பண்பு உருவாகிறது.
- **லௌச்சனம்:** லௌச்சனம் என்பதற்குத் தூய்மை என்று பொருள். இதில் உடல், உடை, இருப்பிடத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கும் பண்பினை வளர்க்கிறது.
- **சந்தோசம்:** சந்தோசம் என்பதற்கு, அளவற்ற ஆசை இல்லாமல் கிடைத்தவற்றில் மனநிறைவுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழும் பண்பை வளர்க்கிறது.
- **தபஸ்/தவம்:** தபஸ் அல்லது தவம் என்பது, உடலை வருத்தி இன்பங்களைக் குறைத்துக் கொள்வதும் நோன்பை மேற்கொண்டு எளிமையாக வாழும் பண்பையும் வளர்க்கிறது.
- **ஸ்வாத்தியாமம்:** ஸ்வாத்தியாமம் என்பதற்குத் தன்னைப்பற்றி அறிவது

XII Ethics_Lesson 8.indd 217 12-12-2021 21:55:31

எனப் பொருள்படும். மனிதன் தன்னைப் பற்றி அறிவதில் ஒரு பகுதியாக ஆன்மிகப் புத்தகங்கள், வேத நூல்கள், இறைவன்பால் பாடப்படும் தோத்திரப்பாடல்கள் மற்றும் ஆன்மிக சொற்பொழிவுகளைக் கேட்பது போன்ற நற்பண்புகளை வளர்க்கிறது.

- **ஈஸ்வரப்பரணிதாரம்:** இதற்கு இறைவனிடத்தில் பக்தி அதிகரித்தல் எனப் பொருள்படும். இதனால், மனிதனுக்கு ஏற்படும் அடிப்படை இயற்கை வேட்கைகளான ஆசை, கோபம், காமம் போன்றவற்றை அகற்றித் தன்னை இறைவனுக்காக தொண்டாற்றுதல் என்ற பண்பை வளர்க்கிறது.
- யோகா பயிற்சி மேற்கொள்ளும் ஒருவர், தம் உடல் தகுதியைப் பேணிக்காத்து, மனித வளத்தையும் தேசப்பற்றையும் வளர்க்க இயலும்.
- பணிவுடன் கீழ்ப்படியும் தன்மையையும் ஒழுக்கக் கட்டுபாட்டையும் வளர்க்கிறது.
- யோகா பயிற்சியைச் சகமாணவர்களுடன் இணைந்து மேற்கொள்வதால், அன்பும் சகோதரத்துவமும் வளர்கின்றன.
- கடினமான ஆசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால் உடல் பலமும் சகிப்புத்தன்மையும் மேம்படுகின்றன.
- சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால், இயற்கையை நேசிக்கும் பண்பு வளர்கிறது.
- தீயப்பழக்கங்களைத்தவிர்த்து அறவழியில் நின்று, மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை வாழ்தல் என்னும் மனப்பான்மையை வளர்க்கிறது.
- யோகப் பயிற்சிகளை சகமாணவர்களுடன் இணைந்து மேற்கொள்வதால், தன்னலம் கருதாது பிறர் நலம் கருதும் சமூகவியல் பண்புகள் மேம்படுகின்றன.
- விருந்தோம்பல் பண்பு மற்றும் விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையை வளர்க்கிறது.
- யோகாப் பயிற்சியின் மூலம் மாணவரின் உடல் உறுப்புகளை ஆற்றல் வாய்ந்ததாகவும், புலன்களைக் கட்டுப்பாடு உடையனவாகவும், மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தவும், உணர்வுகளைச் சமநிலையிலும், சுவாசத்தினை ஒழுங்கு முறையிலும், அறிவினைப் பலமானதாகவும் மாற்றமுடியும். மேலும், மாணவர்களை அகங்காரம், வெறுப்பு போன்ற தீய குணங்களிலிருந்து விடுவித்து, ஆத்மாவிற்குத் தூய்மையை அளிக்கிறது. யோகா கல்வியின் மூலமாக, கடவுள் பக்தி, பெரியவர்களிடம் மரியாதை, தொண்டு மனப்பான்மை, நன்னடத்தை, சமுதாயஅறம், தனிமனிதஅறம், விருந்தோம்பல்பண்பு, நட்புணர்வு போன்ற நற்குணங்களை வளர்க்க முடியும்.
- யோகா கல்வி, மாணவர்களிடையே நற்செயல்களைத் தடையின்றி மேற்கொள்ள வழிவகை செய்கிறது. உதாரணமாக செடிகள், மரக்கன்றுகள் நடுதல், செடிகளுக்கு நீர் வார்த்தல், பறவைகளுக்கும், எறும்புகளுக்கும் உணவு அளித்தல், தம்மைவிடச் சிறியவர்களிடத்தில் அன்பு காட்டுதல், உதவி செய்தல் போன்ற நற்பண்புகளை அவர்களிடையே வளர்க்க யோகா கல்வி துணை புரிகின்றது. மாணவர்கள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, நல்லறிவு, பெற்று மனவளர்ச்சி அடைந்து, கடமை உணர்வு, நாட்டுப்பற்று, காலந்தவராமை என்ற இலக்கை நிர்ணயித்துச் செயல்படுதல் போன்ற வாழ்வியல் நெறிகள் மேம்படுகின்றன.

XII Ethics_Lesson 8.indd 218 12-12-2021 21:55:31

நிறைவுரை

உலக சுகாதார மையம்(WHO), உடல்நலம் என்பது, நோயிலிருந்து விடுபடுதல் என்பது மட்டுமல்லாது உடல், மனம், சமூக நலம் போன்றவற்றைப் பேணிக்காப்பதுமாகும் என விளக்குகிறது. ஒருவர், தம் உடலில் எவ்வித நோயும் இல்லாத நிலையுடன் நல்ல உடலமைப்பைப் பெற்று நலமுடனும் மனநலத்துடனும் சமூகத்தில் அனைவரிடமும் ஒழுக்கநெறிகளோடு வாழும் முறையை யோகா கல்வி நமக்குக் கற்றுத்தருகிறது. மேலும், இந்தியாவின் பண்பாட்டைப் பேணிக் காக்கவும் அறநெறிகளை வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கவும் யோகா கல்வி நமக்கு உதவுகிறது.

பயிற்சி

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. இந்தியாவின் தொன்மையான வாழ்வியல் நெறிமுறை_________

   அ) தர்க்கவியல் ஆ) சித்தாந்தம் இ) வேதாந்தம் ஈ) யோகா

2. யோகவழிகளை மனித இனத்திற்குத் தந்தவர்

   அ) ஹிரண்ய கர்பர் ஆ) ஆதிசேஷன் இ) அத்தரிமுனிவர் இ) பதஞ்சலி முனிவர்

3. முதன்முதலில் சர்வதேச யோகா தினம் கொண்டாடப்பட்ட நாள்

   அ) 25 ஜூன் 2015 ஆ) 25 ஜூன் 2016 இ) 21 ஜூன் 2015 ஈ) 21 ஜூன் 2016

4. பொருத்துக.

   அ. பக்தியோகம் – 1. அறிவே கடவுள்
   ஆ. கர்ம யோகம் – 2. எல்லாம் இறைவன் செயல்
   இ. ஞான யோகம் – 3. எட்டுப் பிரிவுகள்
   ஈ. ராஜயோகம் – 4. செயல்களின் மூலம் இலக்கை அடைதல்

   அ) அ – 3, ஆ – 4, இ – 2, ஈ –1 ஆ) அ – 1, ஆ – 3, இ – 2, ஈ – 4
   இ) அ – 4, ஆ – 1, இ – 3, ஈ – 2 ஈ) அ – 2, ஆ – 4, இ – 1, ஈ – 3

5. பொருத்துக.

   அ. அஹிம்சை – 1. பொருள் சேர்க்காமை
   ஆ. சத்தியம் – 2. திருடாமை
   இ. அஸ்தேயம் – 3. உண்மை
   ஈ. அபரிக்ரஹம் – 4. வன்முறை இல்லாமை

   அ) அ – 4, ஆ – 3, இ – 2, ஈ – 1 ஆ) அ – 3, ஆ – 2, இ – 1, ஈ –4
   இ) அ – 2, ஆ – 1, இ – 4, ஈ – 3 ஈ) அ – 1, ஆ – 4, இ – 3, ஈ – 2

6. தவறான இணையைச் சுட்டிக்காட்டுக.

   அ) லௌச்சனம் – தூய்மை
   ஆ) சந்தோசம் – திருப்தி
   இ) தபஸ் – ஆடம்பரம்
   ஈ) ஸ்வத்யாமம் – தன்னைப்பற்றிய எளிமை

XII Ethics_Lesson 8.indd 219 12-12-2021 21:55:31

7. இராஜயோகத்தின் இறுதிநிலை _________ ஆகும்.

அ) சமாதி ஆ) தியானம் இ) தாரணம் ஈ) விபரீதகரினி

8. தவறாகப் பொருத்தப்பட்டுள்ள இணையைச் சுட்டிக்காட்டுக.

அ) மச்சியாசனம் – மீன் போன்ற அமைப்பு

ஆ) தாடாசனம் – மலை போன்ற அமைப்பு

இ) தனுராசனம் – வில் போன்ற அமைப்பு

ஈ) விபரீத கரினி – தாமரை போன்ற அமைப்பு

9. பொருத்துக.

அ. ஏர்வடிவம் போன்ற உடல் தோற்றம் – 1. சலபாசனம்

ஆ. பாம்பு படம் எடுப்பதுபோல உடல் தோற்றம் – 2. தனுராசனம்

இ. வில் போன்ற அமைப்பில் உடல் தோற்றம் – 3. புஜங்காசனம்

ஈ. வெட்டுக்கிளி போன்று உடல் தோற்றம் – 4. ஹாலாசனா

அ) அ – 1, ஆ – 4, இ – 3, ஈ – 2 ஆ) அ – 2, ஆ – 1, இ – 4, ஈ – 3

இ) அ – 3, ஆ – 2, இ – 1, ஈ – 4 ஈ) அ – 4, ஆ – 3, இ – 2, ஈ – 1

10. கால்களை மேலே உயர்த்தி நிற்கும் ஆசனம் _________

அ) விபரீதகரினி ஆ) பவன முத்தாசனம் இ) சலபாசனம் ஈ) பாதஹஸ்தாசனம்

சிறுவினா

1. யோகாவின் பிரிவுகள் யாவை?
2. யோகா / அஸ்டாங்க யோகாவின் நிலைகள் யாவை?
3. பிரணாயமம் என்றால் என்ன?
4. அமர்ந்தநிலை ஆசனங்கள் யாவை?
5. நின்றநிலை ஆசனங்கள் யாவை?
6. சுழிமுனை சுவாசம் யாது?

குறுவினா

1. பக்தி யோகம் என்றால் என்ன?
2. மச்சியாசனத்தின் பயன்கள் யாவை?
3. பாதஹஸ்தானம் மனித வாழ்விற்குத் தரும் பயன்களைக் குறிப்பிடுக.
4. பிராணாயாமத்தின் நோக்கம் யாது?

நெடுவினா

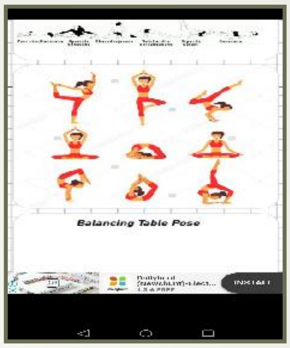
1. யோகா முறை மாணவர்களுக்கு எவ்வகையில் பயனுடையதாக விளங்குகிறது?
2. யோகா சாஸ்திரம் கூறும் உணவு முறைகளை விவரி?
3. யோக முறைகளின் மூலம் வளர்க்கப்படும் அறநெறிகளை விளக்குக.
4. யோகப் பயிற்சி மேற்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் வகைப்படுத்துக.
5. சூரிய நமஸ்காரம் மேற்கொள்ளும் நிலைகளைப் படிநிலைகளுடன் விளக்குக.
6. எவையேனும் ஐந்து ஆசனங்களைச் செய்யும் முறைகளை எழுதுக.
7. எவையேனும் ஐந்து பிராணாயாமம் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளும் முறையை விளக்குக.

XII Ethics_Lesson 8.indd 220 12-12-2021 21:55:31

இணையச்செயல்பாடு

யோகம் உணர்த்தும் வாழ்வியல் நெறிகள்

யோகாசனங்கள் குறித்து
அறிந்து கொள்வோமா ?



படிகள்

1. கீழ்க்காணும் உரலி/விரைவுக்குறியீட்டைப் பயன்படுத்தி, இச்செயல்பாட்டிற்கான இணையப்பக்கத்திற்குச் செல்க.
2. அங்கு யோகாசனத்திற்கான பலவித செயல்விளக்கப் படங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
3. **அதைப் பார்த்து நீங்களும் செய்து பார்க்கலாம்.**

செயல்பாட்டின் படிநிலைக்கான படங்கள் :

படி 1

படி 2

படி 3

யோகாசனங்கள் இணையப்பக்கத்திற்கான உரலி :
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yogaexercises.juliusapps

* படங்கள் அடையாளத்திற்கு மட்டுமே.

XII Ethics_Lesson 8.indd 221 12-12-2021 21:55:31