



**Skill India**  
कौशल भारत-कुशल भारत



सत्यमेव जयते  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT  
& ENTREPRENEURSHIP



**NSDC**  
National  
Skill Development  
Corporation

Transforming the skill landscape



**B&WSSC**  
BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

# பங்கேற்பாளர் கையேடு

பிரிவு

அழகு & ஆரோக்கியம்

உட்பிரிவு

மாற்றுசிகிச்சை

தொழில்

யோகாசேவைகள்

குறிப்பு எண்: **BWS/Q2201**, பதிப்பு **1.0**  
NSQF நிலை 4



யோகக்கலை  
பயிற்றுவிப்பாளர்

பதிப்பாளர்

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை  
முதற்பதிப்பு மார்ச் 2016

இந்தியாவில் அச்சிடப்பட்ட இடம்

பதிப்புரிமை © 2017

அழகு மற்றும் ஆரோக்கியத்துறை திறன் மன்றம்  
பணியிடம் எண்: 405 - 406 டிஎஸ்எப் சிட்டி கோர்ட் எம் ஜி ரோடு  
சிக்கதேர்பூர் குறுகிராம்-122002  
மின்னஞ்சல்: info@bwssc.in  
தொலைபேசி எண்: +91-124-4269030-31

உரிமை துறப்பு

இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து தகவல்களும் அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம் துறைசார் திறன் மன்றம் இன் நம்பகத்தக்க அடிப்படை சான்றுகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாகும். மேற்குறிப்பிடப்பட்ட தகவல்களின் துல்லியத்தன்மை, முழுமை, போதிய அளவு ஆகியவற்றின் துணை நிபந்தனைகளுக்கு அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம் துறைசார் திறன் மன்றம் எவ்விதத்திலும் பொறுப்பேற்காது. மேலும் இத்தகவல்களில் உள்ள பிழைகள், விடுபடுதல்கள், தேவைக்குறைகள் மற்றும் அதிலிருந்து பெறப்படும் விளக்கங்கள் போன்ற எவற்றிற்கும் அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம் துறைசார் திறன் மன்றம் பொறுப்பாகாது. மேலும் இப்புத்தகத்தின் உரிமைத் துரைப்புப்புப் பொருளின் உரிமையாளரைக்கண்டறிய அனைத்து முயற்சிகளும் எடுக்கப்பட்டுள்ளன. இப்புத்தகத்தின் வருங்கால பதிப்புகளில் ஏதேனும்விடுபடுத்தல்கள் இருந்தால் அதனை சரிசெய்ய தங்கள் கவனத்திற்கு கொண்டு வருபவர்களுக்கு பதிப்பாளர் தன் நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறார். இப்புத்தகத்தின் பொருளை நம்பி அதனால் யாரேனும் நட்டமடைந்தால் அதற்கு அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம் துறைசார் திறன் மன்றம் இன் எவ்வித நிறுவனங்களும் பொறுப்பாகாது. இப்பதிப்பிலுள்ள எந்த பாகத்தையும் அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம் துறைசார் திறன் மன்றம் இன் முன்னுமதியின்றி காகித வடிவிலோ அல்லது மின்னணு இயந்திர வடிவிலோ பிரதி உண்டாக்குதல், சேமித்தல், விநியோகித்தல் போன்ற எச்செயல்களையும் செய்யக்கூடாது.





ஸ்ரீ நரேந்திர மோடி  
இந்தியாவின் பிரதம மந்திரி

“ திறமை ஒரு சிறந்த இந்தியாவை உருவாக்குகிறது. இந்தியா அபிவிருத்தியை நோக்கி செல்ல வேண்டும் என்றால் திறன் மேம்பாடு நமது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். ”



# Certificate

## CURRICULUM COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

**BEAUTY AND WELLNESS SECTOR SKILLS COUNCIL**

for the

**MODEL CURRICULUM**

Complying to National Occupational Standards of  
Job Role/ Qualification Pack: 'Yoga Instructor' QP No. BWS/Q2201, Level 4

Date of issuance: 10<sup>th</sup> February 2017

Valid up to: 9<sup>th</sup> February 2018

\* Valid up to the next review date of the Qualification Pack

  
Chairperson  
(Beauty & Wellness Sector Skill Council)

## ஒப்புக்கைகள்

### ஒப்புக்கைகள்

இப்பயிற்சி கையேட்டினை தயாரிக்க தங்கள் பங்கிணையளித்த அனைத்து தனி நபர்களுக்கும் அமைப்புகளுக்கும் அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம் துறைசார் திறன் மன்றம் தன் நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறது. வெவ்வேறு தொகுதிகளை தயார்செய்ய இணைந்து வேலைசெய்த அனைத்து நபர்களுக்கும் அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம் துறைசார் திறன் மன்றம் தனது சிறப்புமிக்க நன்றியினை தெரிவித்து கொள்கிறது. தனித்தொகுதிகளுக்கு பொருளளித்து ஆய்வுசெய்த அனைத்து நபர்களுக்கும் அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம் துறைசார் திறன் மன்றம் தனது உளம்நிறைந்த பாராட்டுக்களை தெரிவித்துக்கொள்கிறது. அழகு மற்றும் ஆரோக்கியத்துறையின் ஆதரவில்லையெனில் இக்கையேட்டின் தயாரிப்பு சாத்தியமற்றதாக போயிருக்கும். இத்துறையின் கருத்துக்கள் எங்களுக்கு மிகவும் ஊக்கமளிப்பதாக இருந்தது. இத்துறையின் உள்ளீடுகளை அடிப்படையாக வைத்துதான் இங்குள்ள திறன்சார் குறைகளை சரிசெய்ய முயற்சிசெய்து வருகிறோம். இப்பயிற்சி கையேட்டிற்கு உள்ளீடுகள் அளித்து ஆய்வு செய்து தந்த பாபு இயற்கை வைத்தியம் மற்றும் இயற்கை மருத்துவம், வாழ்க்கை கலை, தல்வால்க்கர்ஸ் மற்றும் ஸ்ஓர்பாஸ், ஸ்-வ்யாஸா அவர்களுக்கும் சிறப்புமிக்க நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறது. ஒரு தனித்திறனை உருவாக்கி அதனை வாழ்நாள்முழுதும் நீட்டித்திருக்கின்ற சொத்தாக வைத்துக்கொண்டு இத்துறையில் ஒரு ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை உருவாக்க முயற்சிக்கும் ஒவ்வொரு ஆர்வம்மிக்க இளைஞனுக்கும் இக்கையேட்டினை சமர்ப்பிக்கின்றோம். இத்தயாரிப்பின் உருவாக்கத்திற்கு உதவிசெய்த திரு கவுதம் சின்ஹா அவர்களுக்கும் இன்ஸ்பியர் எட்ஜ் இந்தியாவிற்கும் எங்கள் சிறப்புமிக்க நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். மேலும் இத்தயாரிப்பு உருவாக்கத்திற்கு தேவைப்பட்ட புகைப்பட இயக்கத்திற்கு பங்களித்த திரு சர்வேஷ் சஷி, திரு ஓம், செல்வி விது, செல்வி அனன்யா சர்மா ஆகியோருக்கும் எங்கள் நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

## இப்புத்தகத்தை பற்றி

அழகு மற்றும் ஆரோக்கியத்துறையின் கலவை ஆண்டு வளர்ச்சி விகிதம் 18.6 விழுக்காடு.மேலும் ஒரு லட்சம் கோடி மதிப்பை மிக விரைவில் தொடவிருக்கிறது.வசதியான நடுத்தர வர்க்கத்து மக்களில் அதிக எண்ணிக்கையிலானோர் அழகு மற்றும் ஆரோக்கியத்தை முக்கிய தேவையாக கொண்டுள்ளனர்.அந்த தேவையினால் இந்தத்துறை நன்றாக வளர்ந்து வருகிறது. முழுமையான ஆரோக்கியத்தின் மீதுள்ள முக்கியத்துவமும் அழகாகவும் இளமையாகவும் தெரியவேண்டும் என்கிற ஆசையும் இத்துறையின் முக்கிய உந்துதல்களாகும். அழகுசார் துறையின் வேலைவாய்ப்பில் கலவை ஆண்டு வளர்ச்சி விகிதம் சராசரியாக 20 விழுக்காடுகளும் அமைப்புசார்ந்த பிரிவுகளில் 23 விழுக்காடுகளும் அமைப்புசாரா பிரிவுகளில் 15 விழுக்காடுகளும் திறன்வாய்ந்த நபர்களின் பற்றாக்குறை 600000 கும் மேல் இருக்கலாம் என்று 2016 ஆம் ஆண்டின் முடிவில் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.சேவை திறனில் மிகுந்த கவனம் சென்றுள்ளமையால் வளர்ச்சியை தக்கவைக்க இந்தத்துறை திறன்வாய்ந்த வேலையாட்களையே பணியமர்த்த முன்வருகின்றது.இப்பங்கேற்பவர் கையேட்டின் நோக்கம் ஒரு யோகா பயிற்றுவிப்பாளருக்கு தேவையான கோட்பாடு மற்றும் செய்முறை பயிற்சியை வழங்குவதேயாகும்.ஒரு யோகா பயிற்றுவிப்பாளருக்கு தேவையான தகுதிகளை வகைப்படுத்திய தேசிய பணித்துறை தரங்கள் அனைத்தும் இக்கையேட்டில் இடம்பெற்றுள்ளன.

- 1.பணியிடத்தை உருவாக்குதல் மற்றும் பராமரித்தல்.
- 2.அடிப்படையான யோகா அமர்வுகளை நடத்துதல்
- 3.பணியிடத்தை தூய்மையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்துக்கொள்ளுதல்
- 4.பணியிடத்தில் நேர்மறை உணர்வை உருவாக்குதல்

ஒரு யோகா பயிற்றுவிப்பாளரின் குறைந்தபட்ச கல்வித்தகுதி எட்டாம் வகுப்பு என்பதை கருத்தில் கொண்டே இப்பங்கேற்பவர் கையேடு வடிவமைக்க பட்டுள்ளது.

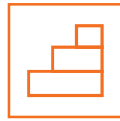
பங்கேற்பவர் அறிந்து கொள்ளும் தகவல்களின் நோக்கமும் பெறுகின்ற திறன்களும் அந்தந்த பிரிவுகளில் கூறப்பட்டுள்ளன.தொடர் வழிகாட்டுதலை எங்களுக்கு அழைத்துவந்த அழகு மற்றும் ஆரோக்கியம்சார் துறையின் தலைவர் செல்வி வந்தனா லூத்ரா அவர்களுக்கு என்களின் நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்

இக்கையேட்டினை தயார் செய்ய தங்களின் மதிப்பான உள்ளீடுகளை வழங்கிய டீயூளுளுஊ குழு,பயிற்சியாளர்,ஆலோசகர்கள்,பங்குதாரர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் சிறப்புமிக்க நன்றியினை தெரிவித்து கொள்கிறோம்.அழகு மற்றும் ஆரோக்கியத்துறையில் நல்ல எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக்கொள்ள நினைக்கும் அனைத்து நண்பர்களுக்கும் இக்கையேடு ஒரு நல்ல அறிவுசார்ந்த வழிகாட்டுதலை அளிக்கும் என்று நினைக்கின்றோம்.

## பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள சின்னங்கள்



முக்கிய கற்றல் முடிவுகள்



படிகள்



பயிற்சி



குறிப்புகள்



குறிப்புக்கள்



பிரிவு குறிக்கோள்கள்

## பொருளடக்கம்

வ. எண்.	தொகுதிகள் மற்றும் அலகுகள்	பக்கம் எண்.
1.	முன்னுரை(BWS/N9001)	1
	பிரிவு-1.1- யோகா-ஒரு அறிமுகம்	3
	பிரிவு-1.2- இந்தியாவிற்கும் யோகாவிற்கு இடையேயான தொடர்பு	13
	பிரிவு-1.3- யோகாவின் அடிப்படை துறைச்சொற்கள் மற்றும் அவற்றின் பொருள்கள்	17
	பிரிவு-1.4- யோகா பயிற்றுவிப்பாளரின் வேலைப்பங்கு	19
	பிரிவு-1.5- ஒரு யோகா மையத்தை அமைத்தல் மற்றும் பராமரித்தல்(டி.ஆர்.எஃ.9001)	22
2.	அடிப்படை யோகா அமர்வுகளை நடத்தவும் (BWS/N2201)	31
	பிரிவு 2.1- யோகா கோட்பாடுகள் மற்றும் பண்டைய உரைகளின் அறிவு	33
	பிரிவு 2.2 - மனித உடல் உடற்கூறியல்	44
	பிரிவு 2.3 - பிரிவு யோகாவின் தத்துவத்தின் படி சொல்லப்பட்ட உணவு பழக்கங்கள் மற்றும் மற்ற அறிவுறுத்தல்கள்	66
	பிரிவு 2.4 - யோகா ஆசனங்களை செய்வது	73
3.	உடல்நலம் & அலுவலகப் பாதுகாப்பு (BWS/N9002)	141
	பிரிவு 3.1 - பணியிட பாதுகாப்பு	143
	பிரிவு 3.2 - யோகா செய்யும் போது பாதுகாப்பு	147
	பிரிவு 3.3 - தீ மற்றும் பிற ஆபத்துக்களை கையாள்வது	150
4.	வேலை பகுதியில் நேர்மையான தாக்கத்தை உருவாக்குங்கள் (BWS/N9003)	159
	பிரிவு 4.1 - தனிமனித ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதாரம்	161
	பிரிவு 4.2 - தொடர்பு திறன்கள்	168
	பிரிவு 4.3 - கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவை ஒரு நிறுவனத்தின் சட்ட திட்டங்களாகும்:	175
5.	வேலைவாய்ப்புத் திறன்கள் மற்றும் தொழில்முனையும் திறன்கள்	179
	பிரிவு 5.1 - தனிப்பட்ட பலங்கள் மற்றும் மதிப்பு அமைப்புகள்	183
	பிரிவு 5.2 - டிஜிட்டல் கல்வியறிவு: தொகுப்புரை	201
	பிரிவு 5.3 - பண விஷயங்கள்	206
	பிரிவு 5.4 - வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சுய-வேலைவாய்ப்பிற்காக தயாராகுதல்	215
	பிரிவு 5.5 - தொழில் முனைவைதை புரிந்துகொள்தல்	225
	பிரிவு 5.6 - தொழில் முனைவோராகுவதற்கு தயாராகுதல்	251









## 1. முன்னுரை

பிரிவு-1.1- யோகா-ஒரு அறிமுகம்

பிரிவு-1.2- இந்தியாவிற்கும் யோகாவிற்கு இடையேயான தொடர்பு

பிரிவு-1.3- யோகாவின் அடிப்படை துறைச்சொற்கள் மற்றும் அவற்றின் பொருள்கள்

பிரிவு-1.4- யோகா பயிற்றுவிப்பாளரின் வேலைப்பங்கு

பிரிவு-1.5- ஒரு யோகா மையத்தை அமைத்தல் மற்றும் பராமரித்தல்



## முக்கிய கற்றல் முடிவுகள்

இந்த கூற்றின் முடிவில், நீங்கள் பின்வருவனவற்றை செய்ய முடியும்:

1. யோகா என்றால் என்ன என்பதை விளக்குதல்
2. யோகாவிலுள்ள பல்வேறு துறைகளை பற்றி விளக்குதல்
3. யோகாவினால் கிடைக்கக்கூடிய முக்கிய நன்மைகளை பற்றி விளக்குதல்
4. சர்வதேச யோகா தினத்தின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்கூறல்
5. யோகாவை தோற்றம் மற்றும் வரலாற்றினை எடுத்துரைத்தல்
6. யோகாவின் கலைச்சொற்களை பற்றி விளக்குதல்
7. யோகா பயிற்றுவிப்பாளரின் கடமைகள் மற்றும் பணிகளை விளக்குதல்

## பிரிவு 1.1 யோகா-ஒரு அறிமுகம்

### பிரிவின் நோக்கங்கள்



இப்பிரிவின் முடிவிற்போது,உங்களால்இ

1. யோகாவின் பொருளை விளக்கமுடியும்
2. அதிவேகமாக செயல்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்ற இவ்வுலகிற்கு யோகா ஏன்இன்றியமையாமையாக இருக்கின்றது என்பதை விளக்குதல்
3. யோகாவின் வெவ்வேறு பொருள்களை விளக்கமுடியும்
4. யோகாவின் வெவ்வேறு கிளைகளை விளக்குதல்
5. அட்டாங்க யோகாவின் 8 மூட்டுகளை விளக்குதல்
6. யோகா செய்வதினால் ஏற்படும் முக்கிய பயன்களை விளக்குதல்
7. சர்வதேச யோகா தினத்தின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்

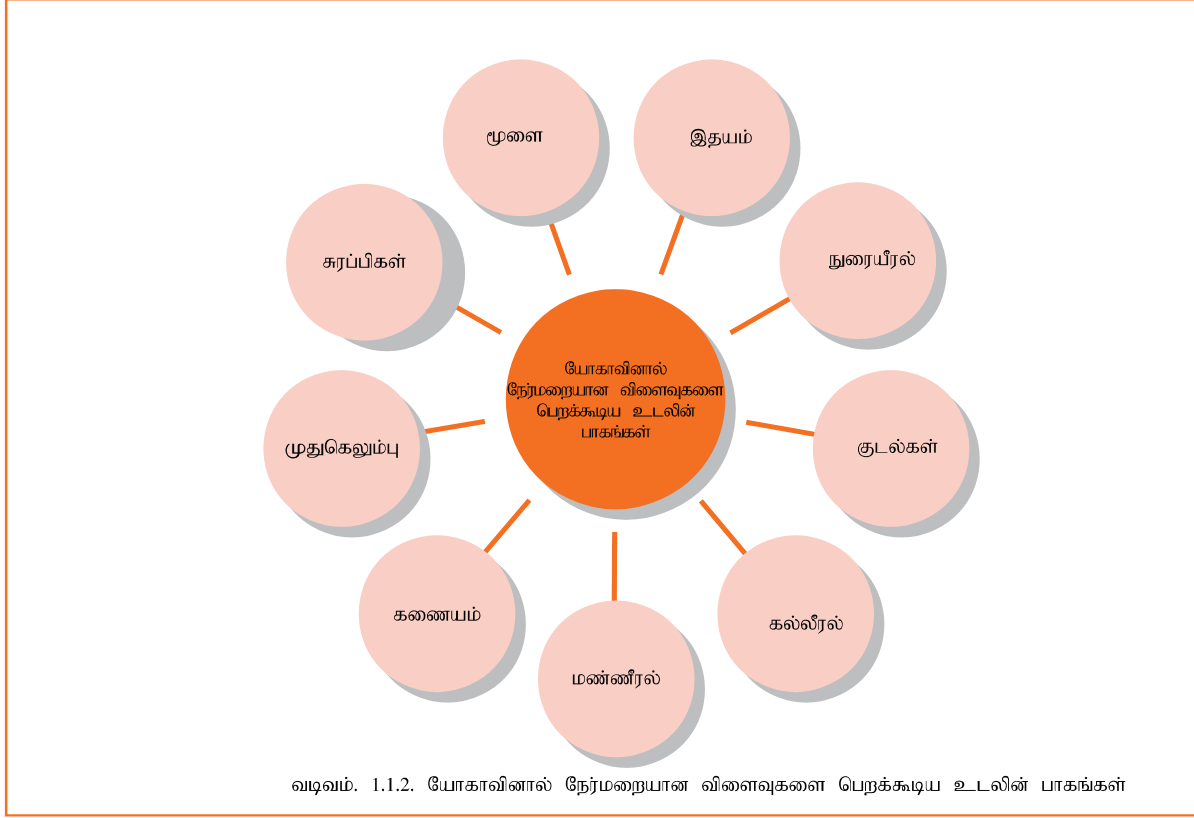
### 1.1.1 யோகா என்றால் என்ன

யோகா என்ற சொல் சமஸ்கிருத வார்த்தையான யோக் என்பதில் இருந்து வரவழைக்கப்பட்டது.இதற்கு வடமொழியில் ஜோட் என்றும் ஆங்கிலத்தில் இணைத்தல் என்பதும் பொருளாகும். அதாவது மனிதனை கடவுளோடு இணைத்தல் என்பதாகும்.யோகக்கலையை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஒருவன் தனது சுயத்தையும் உணர்ந்து கடவுளையும் உணர்கிறான். யோக் என்ற சொல்லே ஆங்கிலத்தில் யோகா என்றானது.

ஒரு சாதாரண மனிதன்,யோகா என்பதும் ஒருவகையான உடற்பயிற்சியே என்று எண்ணுகிறான். உடற்பயிற்சியின் மூலம் வெறும் நமது தசைகளை மட்டுமே வலுப்படுத்த முடியும். ஆனால் யோகாவின் மூலம் ஒருவனதுஇதயம்,மூளை,மண்ணீரல்,கல்லீரல்,நுரையீரல்,குடல் போன்ற அணைத்து உள்ளுறுப்புகளுக்கும் முழுமையான பயிற்சியை அளிக்க முடியும். இதுபோன்ற முக்கிய உறுப்புகளை தவிர,யோகாவை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் கேடயச்சுரப்பி,கபச்சுரப்பி,மூளையின் ஒரு பகுதியான திரிகோணாகுண்டலி போன்ற சுரப்பிகளும் சிறப்பாக இயங்க முடியும்.



வடிவம்.1.1.1.1. யோகத் தோற்றப்பாங்கு



### 1.1.2 எதற்கு யோகா

யோகா என்பது ஒரு செய்முறை உதவியே தவிர எம்மதத்தையும் சார்ந்ததன்று. யோகா என்பது ஒத்திசைவு அமைப்பை அடிப்படையாக கொண்டு உடல்,மனம்,ஆவி ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும் ஒரு பழங்காலத்து கலையாகும். யோகாவை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மன அமைதியும் உடல் ஆரோக்கியமும் கிடைப்பது மட்டுமின்றி இயற்கையோடு ஒன்றியிருக்கும் உணர்வும் கிடைக்கும். இக்காலகட்டத்தில், பெருவாரியான மக்கள்,முக்கியமாக மேன்னாட்டவர்கள் நாட்பட்ட வியாதிகளை குணப்படுத்தவும்,மன அமைதி பெறுவதற்கும் யோகாவை பயிற்சி செய்கின்றனர். பயிற்சிசெய்வது மட்டுமின்றி யோகா என்றால் என்ன? யோகாவில் என்னென்ன அடக்கம்? என்பனவற்றை அறிதலில் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டுகின்றனர்.

என்னதான் நம்மில் பலருக்கு யோகாவினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்றி தெரிந்திருந்தாலும் யோகாவின் தோற்றம் யோகாவின் விளக்கம் போன்ற கேள்விகளுக்கு நம்மில் பலரிடம் பதில் இல்லை. யோகா என்றால் உடல் உறுப்புகளை நீட்டி மடக்கி செய்யும் ஒருவிதமான பயிற்சி என்ற பிரபலமான நம்பிக்கையே நம்மிடம் உலாவி வருகின்றது.



வடிவம். 1.1.3 யோகாவின் தியான முத்திரை

பண்டையகாலத்து இந்தியாவில் தோன்றிய யோகாவிற்கு உடல்,மனம்,ஆவி ஆகியவற்றின் ஒற்றுமை என்பதே பொருளாகும்.அதுமட்டுமின்றி பல்வேறு தோற்றப்பாங்குகளை பயிற்சிசெய்வது என்பதும் இதற்கு பொருளாகும்.தோற்றப்பாங்கினை சமஸ்க்ருதத்தில் ஆசனங்கள் என்பார்கள்.யோகாவின் முக்கிய நோக்கமே உடலுக்கும்,மனதிற்கும் நல்ல சமநிலையை அளித்து சுய அறிவொளியை பெறுவதேயாகும்.இதனை செயல்படுத்திக்காட்ட,யோகாவில் பல்வேறு தோற்றப்பாங்குகள்,ஆழ்நிலை தியானம்,ஓய்வெடுக்கும் பயிற்சிகள்,மூச்சுவிடும் பயிற்சிகள் என்று பல உள்ளன.யோகாவிற்கும் ஆரோக்கியமான மற்றும் சமநிலையோடுள்ள வாழ்க்கைமுறைக்கும் பெரும் தொடர்புண்டு.

மனிதனுக்கு தெரிந்த,இன்னும் செயல்பாட்டிலுள்ள பழங்காலத்து உடல்சார்ந்த கட்டுப்பட்டு முறையான யோகா , உடலுக்கும் அலைந்துகொண்டிருக்கும் மனதிற்கும் சமநிலையினை கொண்டுவருகிறது.உடலிலுள்ள எலும்பு பிணைப்புகள்,தசைநார்கள் ஆகியவையின் உயவிடலை அதிகப்படுத்துகிறது.மருத்துவ ஆய்வுகளின்படி யோகா மட்டுமே முழுஉடலுக்கும் தேவையான பராமரிப்பினை அளிக்கிறது ஏனென்றால்,உடலிலுள்ள அணைத்து உறுப்புகளையும் இது உருவிவிடுகின்றது.பல்வேறு நோய்கள் நம்மை அண்டாமல் தடுக்கிறது.தொடர்ந்து பயிற்சிசெய்து வருபவர்களுக்கு மிகவும் மாறுபட்ட நேர்மறையான பல்வேறு மாறுதல்களை யோகா அளிக்கிறது.

முழுமையான ஆரோக்கியத்தையும்,உடற்பயிற்சியையும் யோகாவினால் மட்டுமே சிறப்பாக வழங்க முடியும்.ஆழ்நிலை தியானம் மற்றும் மூச்சு பயிற்சியினை கொண்டு உங்களிடமுள்ள அணைத்துவிதமான மன அழுத்தங்களையும் விரட்டி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.மற்ற வைத்திய முறைகளால் குணப்படுத்த முடியாத நோய்களைக்கூட யோகா பயிற்சி குணப்படுத்தியுள்ளது.முதுகு மற்றும் மூட்டுவலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவ்விடத்திலுள்ள அழுத்தத்தை குறைக்க பரிந்துரைக்கப்படும் ஆசனங்களை செய்தாலே வழிகள் பறந்தோடிவிடும்.நுரையீரலின் சக்தியினை அதிகரிக்க தொடர்ந்து மூச்சு பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

யோகாவைப்பற்றிய மிக ஆச்சர்யமான விடயம் என்னவென்றால் அது உடலுக்கும் மனதிற்கும் பல்வேறு வகையான நேர்மறையான விளைவுகளை தருகின்றது.மற்றொரு பயன் என்னவென்றால் எவ்வளவோ ஆசன வகைகள் யோகாவில் உள்ளன.உங்களின் உடல் வலிமை,ஆரோக்கியத்தை பொறுத்து நீங்கள் எளிதான ஆசனங்கள்,மூச்சு பயிற்சியில் ஆரம்பித்து மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஆசனங்கள்வரை பயிற்சி செய்யலாம்.யோகா என்பது மருந்தில்லா மருத்துவமுறையாகும்.உங்கள் உடலின் சக்தி மற்றும் வடிவத்திற்கேற்றார் போல் நீங்கள் உகந்த ஆசனங்களை தேர்வு செய்ய வேண்டும்.எப்படி ஒவ்வொரு ஆசனங்களையும் செய்யவேண்டும் என்பது மிக முக்கியமானது.தப்பான முறையில் செய்தால் வலியும் தசைப்புடிப்புகளுமே மிஞ்சும்.

ஏதாவது ஒரு விடயத்தோடு நமக்கிருக்கும் உணர்வுபூர்வமான தொடர்புதான் நமக்கு அவ்விடத்தை பற்றிய உணர்வை ஏற்படுத்தும் .இது மனிதர்களுக்கும் ,அனுபவங்களுக்கும் கூட பொருந்தும்.அனுபவத்தின் தொடர்பாக விளங்குவதுதான் யோகா.அது என்றைக்கும் நமக்கொரு மகிழ்ச்சியான,மன நிறைவை அளிக்கக்கூடிய அனுபவமே.

யோகாவிற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட விளக்கவுரை என்பது கிடையாது.யோகாவின் மூலம் உண்மையை உணரவேண்டுமென்றால் அதனுடைய உன்னதமான விளக்கங்களை கேட்டு அதனை புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவேண்டும்.

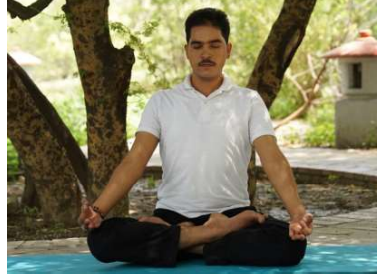
நாம் நமது உள்ளுணர்வு சார்ந்த மற்றொரு பாதியோடு இணையவேண்டும் என்று நினைத்தால்,உங்கள் சுயத்தினை உணரவேண்டுமென்று நினைத்தால்,யோகா என்றால் உண்மையில் என்ன என்பதை முதலில் நாம் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவேண்டும்.யோகாவின் ஒவ்வொரு விளக்கங்களும் கடல்போன்று பறந்து கிடைக்கும் யோக அறிவாற்றல்களிலிருந்து ஏதோ ஒரு செய்தியினை குறிப்பிடுகின்றது.இதிலிருந்து வந்ததுதான் யோக மார்க்கங்களாகும்.



வடிவம். 1.1.4 யோகாவின் பூஜங்காசனம்

### 1.1.3 யோகாவின் பலவகையான விளக்கங்கள்

எந்தவொரு முறையானது, நம்மை விழிக்க செய்து நாம் யார், நம்முடைய உண்மை நிலையென்ன, வாழ்கையென்றால் என்ன என்பதை புரியவைக்கின்றதோ அதுவே யோகா. நம் சுயத்தினை உணர நமக்கு தகுந்த விழிப்புணர்வை வழங்கி நம்மை நம்மோடு இணையச்செய்வதே யோகா. நம்மை பற்றிய அணைத்து புதிர்களுக்கு விடையளிக்கும் கருவியே விழிப்புணர்வு. நமக்குள் ஒளிந்திருக்கும் அறிவுச்சுடரையும் அழகையும் யோகா வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வருகிறது. யோகா என்பது மிகவும் பழமையான முறையாதலால், பல்வேறு யோகிகள் யோகாவை பற்றி பல்வேறு விதமான விளக்கங்களை அளித்துள்ளனர். அவை அனைத்தும் யோகாவை பற்றிய உண்மைகளை விளக்குகின்றன.



வடிவம். 1.1.5 யோகா முழு உடலிற்கும் பயன் தரவல்லது

#### 1.1.3.1 யோகாவை பற்றி பதஞ்சலி முனிவரின் விளக்கம்

ராஜ யோகத்தின் மிகப்பெரிய யோகியான பதஞ்சலி முனிவர் யோகாவிற்கு வழங்கிய விளக்கம் மிகவும் சிறப்புடையது. அவர் கூறியதாவது யோகாவானது மூளையின் மாறுபாடுகளை தடுத்து ஒருவனை யோகியின் (முனிவரின்) நிலைக்கு உயர்த்துகிறது. பதஞ்சலி முனிவரின் யோகா விளக்கங்கள் மாபெரும் யோகத்துவங்களில் ஒன்றாக இடம் பெற்றுள்ளது. இந்தியாவில் இதே போன்ற தத்துவங்கள் ஆரோ ஏழோ தான் உள்ளன.

#### 1.1.3.2 யோகாவைப்பற்றிய ஹாத்தின் விளக்கம்

ஹாத்தின் யோகாவில் தோற்றப்பாங்குகள், மூச்சு பயிற்சிகள், சுத்தீகரிக்கும் பயிற்சிகள், ஆற்றலை கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் என அனைத்தும் உள்ளன. ஹாத்தின் படி யோகா என்பது மேலநோக்கிய விசையும் கீழ்நோக்கிய விசையும் தொப்புள் மைய்யமும் ஒன்றுசேர்வதேயாகும். ஹாத்தின் யோகாவானது நம் வாழ்க்கையை விசையின் முழுமையை நமக்கு கற்றுக்கொடுக்கிறது. வாழ்க்கை விசையை எப்படி உணர்வது எவ்வாறு கையாள்வது என்று தெரிந்துவிட்டால் நம் வாழ்க்கையின் தொடக்கத்தினை நாம் உணரலாம்.

#### 1.1.3.3 குண்டலினியின் யோகா விளக்கவுரை

குண்டலினியின் யோகாவானது நமது முதுகுத்தண்டின் அடிப்பகுதியில் ஒளிந்திருக்கும் பயன்படுத்தப்படாத மிகப்பெரும் ஆற்றலை மேலெழும்புகின்ற ஒரு விஞ்ஞானமாகும். குண்டலினி யோகாவானது மூளையின் ஆற்றலையும் மூன்றாவது கனிலிருக்கும் பிராண ஆற்றலையும் ஒன்றுசேர்ப்பதேயாகும். அதாவது உடலையும் மனதையும் ஒருமுகப்படுத்தி நமது ஆன்மீக உணர்வை மேலெழும்பச்செய்வதே இதற்கு பொருளாகும்.

#### 1.1.3.4 அறிவியலின் கோணத்திலிருந்து யோகா

யோகா என்பதே ஒருவகையான விஞ்ஞானமாகும். அதாவது நம்மை நம்முடனும் நம் வாழ்கையினுடனும் ஒன்றுசேர்கின்ற விஞ்ஞானமாகும். இது விஞ்ஞானமாதலால் இங்கு எவ்விதமான சான்றுகளற்ற நம்பிக்கைகள் எவையும் கிடையாது. சில பயிற்சிகளை செய்து அவற்றின் விளைவுகள் உணர்ந்து கொள்ளுமாறு யோகா நமக்கு சொல்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, நாம் நிதானமாக ஓய்வெடுக்கும் முறையில் மூச்சு பயிற்சி செய்தால் நம் இதயத்தின் துடிப்பானது குறையும். இதுவே நம் முழு கவனத்தையும் செலுத்தி செய்தால் மன அமைதி பெற்று ஆழமான நுண்ணறிவும் நமக்கு கிடைக்கும்.

#### 1.1.4 யோகாவின் துறைகள்

அடிப்படையாக யோகாவில் நான்கு பாதைகள் உள்ளன.பகவத் கீதை இந்நான்கு பாதைகளையும் பற்றி விளக்குகிறது.அவை: 1 .ராஜ் யோகா 2 . பக்தி யோகா 3 .ஜனன யோகா 4 .கர்ம யோகா இவற்றுள் ஒவ்வொரு யோகா வழிகளுக்கும் அதற்கே உரிய பின்பற்றுபவர்கள் உள்ளனர்.

##### 1.1.4.1 .ராஜ் யோகா

மிகப்பெரிய யோகியான பதஞ்சலி முனிவர் ராஜ் யோகாவின் பின்பற்றுபவராவார்.இதில் யோகாவானது நம் மனோபலத்தை பயன்படுத்தி நம் மனதினை கட்டுப்படுத்த பயிற்சிசெய்யப்பட்டது.ராஜ் யோகா மேலும் இரண்டு வகைகளாக பிரிக்கப்படுகிறது.அவை:

- 1 .பகிரங்க யோகா
- 2 .அந்தரங்க யோகா

##### 1.1.4.1.1 பகிரங்க யோகா

பகிரங்கம் என்பதற்கு வெளிப்புறமாக அல்லது யோகாவின் வெளிப்புறமான வழி என்று பொருள்.இதனை கட்டுக்குள் வைப்பது அட்டங்க யோகாவின் நான்குவகை மூட்டுகளாகும்-எம,நியம,ஆசன மற்றும் பிராணாயாம.சிலநேரம் ஐந்தாவது மூட்டாகிய பிரத்யாகார என்பதும் இவற்றோடு சம்மந்தப்படும்.

##### 1.1.4.1.2 அந்தரங்க யோகா

அந்தரங்க என்பது உட்புறமாக அல்லது யோகாவின் உட்புறமான வழி என்பது பொருள்.இதை கட்டுக்குள் வைப்பது அட்டங்க யோகாவின் கடைசி மூன்று மூட்டுகள்-தரன,தியான,சமாதி.பேரிலிருந்தே தெரிவதுபோல இவ்விதமான யோகாவினால் நம் உட்புறமானது பயனடைகிறது.இது நம் உள்ளத்தையும்,ஆன்மாவினையும் எழுப்புகிறது.

##### 1.1.4.2 பக்தி யோகா

வைணவ சமயத்தை சார்ந்த குருமாறாகிய ராமானுஜர் பக்தி யோகாவின் பின்பற்றுவாராக இருந்தார்.பக்தி யோகாவானது நமக்கு உணர்ச்சி சார்ந்த பக்குவம்,சமூக அன்பு,உலக சகோதரத்துவம் மற்றும் அனைவரு ஒன்று என்கிற தத்துவங்களையெல்லாம் நமக்கு கற்றுக்கொடுக்கிறது.சுயநலம் சார்ந்த அன்பினை சுயநலமற்ற அன்பாக மாற்றுகிறது.சுயநலமில்லா அன்பு மற்றும் கடவுளிடத்தில் சரணடையும் பண்பும் சேர்ந்ததுதான் பக்தி.இவ்வழியானது மன அமைதியையும் மன நிறைவையும் ஒருவனுக்கு அளிக்கின்றது.இருக்கும் நான்கு யோகா வழிகளில் எளிமையாக இருப்பது பக்தி என்று கருதப்படுகிறது ஏனென்றால் இம்முறையை பயிற்சி செய்வது அவ்வளவு கடினமில்லை.மனிதனுக்கும் கடவுளுக்கும் இடையிலுள்ள உறவினை பற்றி எடுத்துரைப்பது பக்தி யோகாவாகும்.

பகவத் புராணமானது ஒன்பது வகையாக பக்தியை பிரிக்கிறது.அவை:

- கடவுளை கேட்பது
- கடவுளை புகழ்வது
- கடவுளை நினைவுகூர்வது
- கடவுளுக்கு சேவை செய்வது
- கடவுளை வணங்குவது
- கடவுளுக்கு மரியாதை அளிப்பது
- சேவை செய்யும் மனப்பான்மையுடன் இருப்பது
- நட்பு கொள்வது
- முழுமையாக கடவுளிடத்தில் சரணடைவது



வடிவம். 1.1.6. பக்தி யோகா

### 1.1.4.3 ஜனன யோகா

பகவத் புராணமானது ஒன்பது வகையாக பக்தியை பிரிக்கிறது.அவை:

கடவுளை கேட்பது

கடவுளை புகழ்வது

கடவுளை நினைவுகூர்வதுஜனன யோகாவின் மிகமுக்கிய பின்பற்றுவாளர்களுள் ஒருவர் ஆதி சங்கரர்.இத்தகைய யோகா முறையினை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் தர்க்க அறிவு,உள்ளுணர்வு அறிவு, மிகுதியான விழிப்புணர்வு ஆகியவை ஒருவனுக்கு கிடைக்கப்பெறுகிறது.ஜனன யோகாவில் மூன்று கட்டங்களுள்ளன.அவை:

1. சிரவனம் (அதாவது அறிவாற்றலை பெறுவதற்கான முதல் அடி-புத்தகத்தினை படிப்பது மூலமாக,விரிவுரையின் மூலமாக,அல்லது காணொளியில் மூலமாக கிடைப்பதாகும்.)
2. மனனம் (அதாவது ஏற்கனவே பெற்ற அறிவாற்றலை மேற்கொண்டு சிந்தனைகளுக்கு உட்படுத்தி பலவற்றை புரிந்துகொள்வது)
3. நித்யாஸனம் (ஆராய்ச்சி செய்யும் கட்டம்)

கடவுளுக்கு சேவை செய்வதுகடவுளை வணங்குவதுகடவுளுக்கு மரியாதை அளிப்பதுசேவை செய்யும் மனப்பான்மையுடன் இருப்பதுநட்பு கொள்வதுமுமுமையாக கடவுளிடத்தில் சரணடைவது.ஜனன யோகாவின் குறிக்கோளானது ஆன்மாவினை உணர்ந்து ஆன்மாவிற்கும் உடம்பிற்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டினை அறிந்துகொள்வதேயாகும்.இத்தகைய யோகா பயிற்சியில் கைதேர்ந்தவர் உலக ஆசைகள் அனைத்தையும் துறந்து ஞானியை போல வாழ்வான்.யோகாவின் நான்கு பாதைகளும் வெவ்வேறாக தெரிந்தாலும் அவையனைத்தும் மனிதனை கொண்டு செல்கின்ற இடம் ஒன்றுதான்.

### 1.1.4.4 கர்ம யோகா

கர்ம யோகாவின் முக்கிய கருத்துரு மூலமாக பகவத் கீதை விளங்குகிறது.பிற்காலத்தில் இதை பற்றி ஸ்வாமி விவேகானந்தர் விளக்கமாக எடுத்துரைத்தார்.கடமையை செய் பலனை எதிர்பார்க்காதே என்பது தான் இம்முறை நமக்கு சொல்லவருவதாகும். நமது செயல்பாடுகள் மூன்று வகையாக பிரிக்கப்படுகின்றன.அவை:

தமஸிக்-தன்னாதிக்கத்தை காட்டுகின்ற,வன்முறையான,நம்மை அளிக்கக்கூடிய செயல்பாடு.நம் குழப்பங்களின் காரணமாகவும் மருட்சியின் காரணமாகவும் வெளிப்படுகின்ற செயல்பாடுகள் இவைதான்.

ரஜ்சிக்- இத்தகைய செயல்பாடுகள் நம் பேராசைக்களுக்காக அலையும்போதும்,ஆணவத்துடன் இருக்கும்போதும்,கடின உழைப்பை போட பிறரும் வெளிப்படக்கூடியனவாகும்.

சாத்விக்-இத்தகைய செயல்பாடுகள் எவ்வித பலன்களையும் எதிர்பார்க்காமல்,எவ்வகையான விருப்பு,வெறுப்புக்களமின்றி செய்யும்போது வெளிப்படுவையாகும்.

கர்ம யோகத்தின் சாரமானது ஆசைகளோடு செய்யும் செயல்களை ஆசைகளற்றவையாக எவ்வித விருப்பு வெறுப்புகளமின்றி விடா முதற்சியினை மட்டும் அடிப்படையாக கொண்ட செயல்களாக மாற்றுவதேயாகும்.

### 1.1.5 அட்டங்க யோகாவின் எட்டு வகையான மூட்டுகள்

அட்டங்க யோகா என்பது எட்டு மூட்டுகளாலான யோகா என்னும் பொருளை கொண்டு விளங்குகிறது.பதஞ்சலி முனிவரின் வார்த்தைகளின்படி உட்புற சுத்தீகரிப்பு செயல்பாடானது எட்டு ஆன்மீக பயிற்சிகளை கொண்டு விளங்குகின்றது:

எம:உலகளாவிய இறப்பு

நியம: தனிநபர்க்குரியவற்றை கடைப்பிடித்தல்

ஆசன:உடலின் தோற்றப்பாங்குகள்

பிராணாயாம:மூச்சு பயிற்சி

ப்ரத்யாஹார:புலன்களை அடக்குதல்

தரன: கவனம் மற்றும் உட்புற புலனுணர்வு சார்ந்த விழிப்புணர்வை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்

தியான: பக்தி,கடவுளை பற்றிய ஆழ்நிலை சிந்தனை

சமாதி: தெய்வீகத்தோடு ஒன்றியிருத்தல்.



முதல் இரண்டு மூட்டுகளாக பதஞ்சலி முனிவர் கூறுவது அடிப்படையான இரண்டு நெறிமுறைகளை குறிக்கின்றது(யமங்கள் மற்றும் நியமங்கள்).இதனை நாம் உலகளாவிய சிறப்பாகவும்,தனிமனிதன் பின்பற்றுதற்குரியவையாகவும் பார்க்கலாம்.நம்மை சுற்றியுள்ள மனிதர்களோடு நாம் எவ்வாறு பழக வேண்டும்,நம்மை நாம் எவ்வாறு அணுகவேண்டும் என்பனவற்றை பற்றியெல்லாம் கூறுவதே யமங்களும் நியாயமங்களுமாகும்.பிற நபர்களிடத்தில் நாம் காட்டுகின்ற பண்பானது யமா.நாம் நம்மிடம் காட்டிக்கொள்ளும் பண்பானது நியமா.இவையிரண்டும் நாம் எப்படி நம் ஆற்றலை உறவுகளிடத்தில் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதை பற்றி கூறுவதேயாகும்.

யமாவானது ஐந்து விவேகமுடைய குணநலன்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.இவற்றை செய்யவேண்டும் இவற்றை செய்யக்கூடாது என்றெல்லாம் பட்டியலிடாமல்,மனிதனின் அடிப்படையான குணங்களாக இருப்பது நேர்மை,அமைதி,பெருந்தன்மை மற்றும் இரக்கம் என்று கூறுகிறது.

அவை:

எம:உலகளாவிய இறப்பு

1. அகிம்சை: அனைத்து உயிர்களிடத்தும் இரக்கத்தோடிருப்பது.அதாவது எந்த உயிருக்கும் தீங்கிழைக்கக்கூடாது என்று நினைப்பது.அதாவது வன்முறையின்றி இருத்தல் என்பது பொருளாகும் .மற்றவர்களுடைய துயரை தன்னுடையதாக கருதுவது,நட்போடு பழகுவது,இரக்ககுணம் இவையாவும் அகிம்சயாகும்.நமது கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் சரிவர நிறைவேற்றுவதும் அகிம்சை தான்.எந்தவித சூழ்நிலையிலும் வன்முறையில் இறங்காமல்,பிற உயிர்களுக்கு எவ்வழியிலும் தீங்கிழைக்காமல் இருக்கவேண்டும் என்பதே இதனுடைய பொருள்.
2. சத்தியம்:உண்மையை மட்டுமே பேசுதல் என்பது பொருளாகும்.என்னும் இக்காலகட்டத்தில் உண்மை மட்டுமே பேச முடியாது என்றாலும் நாம் கூறும் பொய்கள் நல்ல நோக்கத்திற்காகவும்,பிறரை பாதிக்காத வண்ணம் கூறப்பட்டவையாகஇருதல் வேண்டும்.எதை பேசுவதற்கு முன்பும் நாம் எதை பற்றி பேசுகிறோம்,எப்படி பேசுகிறோம்,நம்முடைய பேச்சு எவ்வாறெல்லாம் அடுத்தவர்களை பாதிக்கும் என்றெல்லாம் யோசித்துதான் பேசவேண்டும்.நாம் சொல்லப்போகும் உண்மையினால் எதிர்ராயான விளைவுகள் வருமென்றால்,எதுவும் சொல்லாமலிருத்தலே நல்லது. அஹிம்சை வழியில் நாமிருக்க வேண்டும் என்று எடுக்கும் முயற்சிகளுக்கும் நாம் கூறும் உண்மைகளும் இடையில் மோதல் ஏற்பட்டுவிட கூடாது.
3. அஸ்தேயம் (திருடாமலிருத்தல்):அதாவது நமக்கு சொந்தமில்லாத பொருள்களை நாம் எடுக்கக்கூடாது என்பதே பொருளாகும்.நம்மை நம்பி ஒருவர் ஒரு பொருளினை நம்மிடத்தில் தற்காலிகமாக தருகிறாரென்றால் அவரது நம்பிக்கைக்கு துரோகமிழைக்கக்கூடாது.இதுமட்டுமின்றி ஒருவரிடமிருந்து ஒரு பொருளை ஒரு பயன்பாட்டிற்காக பெற்று அதனை வேறு வழியில் பயன்படுத்துதல்,குறிப்பிட்ட காலம் முடிந்தும் பயன்படுத்துதல் இவையாவும் திருட்டிற்கு சமமானவையே.
4. பிரம்மச்சரியம்(புலன்களை அடக்குதல்):பிரம்மச்சரியம் என்பது பொதுவாக பாலியல் செயல்பாடோடு இணையாக பேசப்படுகிறது.உண்மைகளை விளக்குகின்ற உயர்ந்த உறவுகளையே மனிதனானவன் வளர்துக்கொள்ளவேண்டும் என்கிறது.பிரம்மச்சரியம் என்பது பிரம்மச்சரியத்தை மட்டுமே குறிப்பிடவில்லை.இதனின் குறிக்கோளானது உண்மையின் பாதையில் நம்மை வழிநடாத்துவதற்கு தேவையான ஒழுக்கங்களுடன் இருக்கவேண்டுமென்பதே.நம் பாலியல் ஆற்றலை நமது ஆன்மீக சுயத்தினை உணரும் வழியில் பயன்படுத்தவேண்டுமே தவிர அதனால் வேறு யாருக்கும் எந்த தீங்கும் நேர்ந்துவிட கூடாது.
5. அபரிகிரஹா(செல்வதை சேர்த்து பதுக்கி வைக்கவேண்டும் என்கிற ஆசையினை அறுத்தல்):அபரிகிரஹம் என்பது என்னவென்றால் நமக்கு என்ன தேவையோ அதை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். சந்தர்ப்பம் இருக்கின்றதே என்று பேராசையுடன் செயல்படுதல் கூடாது.நாம் உழைப்பிற்கு ஏற்ற ஊதியத்திற்கு தன் நாம் ஆசைப்படவேண்டும்.அடுத்தவரை ஏமாற்றி நாம் பிழைக்கக்கூடாது. அடுத்தவரின் உழைப்பினை திருடக்கூடாது.செல்வதை பதுக்குபவன் கடவுள் மீது நம்பிக்கையற்று தன் எதிர்காலத்தை பற்றி மட்டுமே கவலைகொள்கிறான். நிலையற்றதன்மையும்,மாற்றமும் நிரந்தரமானது என்பதை உணர்வதுதான் அபரிகிரகம் என்பதாகும்.

யோக சூத்திரமானது, மேற்குறிப்பிடப்பட்ட ஐந்து பண்புகளும் நம்வசப்பட்டால் நம் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்பதை எடுத்துரைக்கிறது.யமங்கள் என்னும் தார்மீக ஒழுக்கங்களை நாம் கடைப்பிடித்து வாழ்வோமோயானால் நாம் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்து நம் சமூகத்தின் மகிழ்ச்சிக்கும் வழிவகுப்போம்.

நியம: தனிநபர்க்குரியவற்றை கடைப்பிடித்தல்

நியமங்கள் என்பதற்கு விதிமுறைகள் என்று அர்த்தம்.அதாவது தனிமனிதன் பின்பற்றுதற்குரிய விதிமுறைகளை கடைப்பிடிக்கவேண்டுமென்பதே ஆகும்.யமங்களைப்போல ஐந்து வகையான நியமங்களும் படித்து தெரிந்துகொள்வதோடு நிறுத்தப்படக்கூடிய விடயங்களல்ல.ஒருதனிமனிதன் எப்படி வாழவேண்டும் என்பதற்கான அணுகுமுறையே நியமங்களாகும்.

1. சௌசா-தூய்மை:முதல் நியமமாக இருப்பது சௌசா அல்லது தூய்மை என்றழைக்கப்படுகிறது.இதற்கு உட்புற மற்றும் வெளிப்புற ஆகிய இரண்டு அம்சங்களுமுண்டு.வெளிப்புற தூய்மையானது வெறும் நம் உடலினை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வதை குறிக்கும்.உட்புற தூய்மையானது நமது உடல் ஆரோக்கியம்,உடலின் உறுப்புகள் சரிவர இயங்குதல்,மனத்தின் தூய்மை ஆகியவற்றினை குறிக்கின்றது.உட்புற தூய்மையை பெறுவதற்கு மூச்சுப்பயிற்சி,ஆழ்நிலை தியானம் ஆகியவற்றின் பயிற்சி மிகவும் அவசியமானது.ஆசனங்கள் உடலிலுள்ள அனைத்து நச்சுக்களையும் வெளியேற்றுகிறது.மூச்சு பயிற்சியானது நுரையீலை சுத்தம் செய்து,ரத்தத்திற்கு அதிக அளவு காற்றினை தந்து,நரம்புகளையும் சுத்தம் செய்கின்றது.வெளிப்புற தூய்மையை விட நம் மனதில் இருக்கும் அழுக்குகளான பொறாமை,கோபம்,ஆசை,குழப்பம் ஆகியவற்றினை சுத்தம் செய்யும் உட்புற தூய்மையே மிகவும் முக்கியமானதாகும்.
2. சந்தோம்-மன நிறைவு:இரண்டாவதாக இருக்கும் நியமம் சந்தோம் அதாவது மன நிறைவு,அடக்கம்,இருக்கிறதை வைத்து வாழ்க்கையில் நிம்மதியாக நிறைவாக இருத்தலை குறிக்கின்றது.ஒருவன் தனக்கு எப்படிப்பட்ட துன்ப நிலைகள் வாழ்க்கையில் வந்தாலும் நிம்மதியை மட்டும் விடுதல் கூடாது.வாழ்க்கையில் நமக்கு நடக்கும் அனைத்திற்கும் ஒரு காரணமுண்டு என்பதை நாம் உணர வேண்டும்-இதனை யோகாவில் கர்மா என்றழைப்பர்.அதாவது இல்லாததை நினைத்து வருந்தாமல் இருப்பதை வைத்து நிறைவுடன் இருக்கவேண்டும் என்பதையே இது கூறுகிறது.
3. தபஸ்-ஒழுக்கமான முறையில் நமது ஆற்றலை பயன்படுத்துதல்:தபஸ் என்பது நம் உடலினை பொருத்தமாக வைத்துக்கொள்வதற்கு உல்குமுறல்களையும்,துயரங்களையும் வெளிக்காட்டாமல் அவற்றினால் வலிமையிழக்காமல் அவற்றை நம் கட்டுபாட்டிற்குள் வைக்க தேவைப்படும் ஒரு செயல்பாடாகும்.அதாவது நம் உடலின் சூட்டினை ஏற்றி அது மூலம் உடலை தூய்மைப்படுத்துதலாகும்.தபஸ் என்னசொல்கிறதென்றால் நமது ஆற்றலை தேவையற்ற விடயங்களிலும்,துயரங்களிலும் செலுத்தி வீணடிக்காமல் உற்சாகமான வாழ்க்கை முறையில் செலுத்தி அதன் மூலம் நமது லட்சியங்களை அடைந்து சாதித்து காட்டவேண்டும் என்கிறது.தபஸானது நம் குறிக்கோள்களுக்கு இடையில் இருக்கும் அனைத்து ஆசைகளையும் எரித்து நம்மை குறிக்கோளில் மட்டும் கவனம் செலுத்தும்படி செய்கின்றது.நம் உணவில் கவனம் செலுத்துதல்,நம் தோற்றப்பாங்குகளின் மீது கவனம் செலுத்துதல்,மூச்சுப்பயிற்சியின் மீது கவனம் செலுத்துதல் ஆகியவை அனைத்தும் தவமே.
4. சிவத்யாயா-சய ஆய்வு:நான்காவது நியமமாக இருப்பது சிவத்யாயா அதாவது ஆய்வு அல்லது விசாரணையை குறிக்கிறது.தன் சுயத்தை உணர்ந்துகொள்ளவும் தன்னை பற்றிய விழிப்புணர்வை பெறுவதற்கும் எந்த செயல்பாடு உதவுகிறது அவை அனைத்தும் சிவத்யாயா என்றழைக்கப்படுகிறது.அதாவது நாம் செய்யக்கூடிய அனைத்து செயல்களிலும் எடுக்கும் அனைத்து முயற்சிகளிலும் விழிப்புணர்வினை பெற்று நம்முடைய சாதகங்கள் அதற்குரிய கட்டுப்பாடுகள் இவையனைத்தும் உணர்தலே சிவத்யாயா என்றழைக்கப்படும்.எத்தகைய சூழ்நிலைகள் வந்தாலும் நடுநிலையோடு இருத்தல் வேண்டும்,சூழ்நிலைகளால் ஏமார்ந்துவிட கூடாது என்பதையே இதுகுறிக்கின்றது.அபாரமான வெற்றிகள் வந்தாலும் அவை நம் தலைகேறக்கூடாது என்பதை குறிப்பிடுகின்றது.
5. ஈஸ்வர ப்ரனிதனா-தெய்வீகத்தை கொண்டாடுவது:நம் அனைத்து செயல்களையும் ஈஸ்வரனின் பாதத்தில் விட்டுவிடுதலை குறிக்கின்றது.நமது சிந்தனை முழுவதும் கடவுள் இருக்கவேண்டும் என்பதையும் அவனின் அருளால் நடக்கவேண்டியவை நடந்தேதீரும் என்பதையும் குறிக்கின்றது.ஆன்மீகத்தின்பால் கொண்ட பற்றும் கவனமும் தான் நம்மை கடவுளின் ஒரு அங்கமாக உணரச்செய்யும்.இதை செய்வது எளிதான ஒன்றுதான்.பெரிய முயற்சிகள் இல்லாவிட்டாலும் தினமும் சிறிது நேரம் கடவுளை பற்றி நினைப்பதற்கு நாம் ஒதுக்கவேண்டும்.அப்பொழுத்து,நமக்கு மீறிய ஆற்றல் ஒன்று எவ்விடத்திலும் உள்ளது அதுதான் நம்மை வழிநடாத்துகின்றது என்பதை நாம் சிந்தனை செய்து பார்க்கவேண்டும்.



வடிவம். 1.1.7 யோகா என்பது அனைவருக்குமான ஒன்றாகும்

### 1.1.6 வேற்றுமையில் ஒற்றுமை

வேற்றுமையில் ஒற்றுமை என்பது ஒத்திசைவு இல்லாத ஒற்றுமையையும் பிரிவினையில்லாத வேற்றுமையையும் இது குறிக்கிறது.அதாவது வெறும் மொழிசார்ந்த,கலாச்சாரம் சார்ந்த,மதம்,அரசியல் மற்றும் கொள்கைகள் சார்ந்த சகிப்புத்தன்மையுடைய ஒற்றுமையாக இல்லாமல் மனிதர்களிடையே உள்ள வேற்றுமைகளை இயல்பாக எடுத்துக்கொண்டு உண்மையான ஒற்றுமையினை போற்றுதலேயே இது குறிக்கின்றது.

### 1.1.7 யோகாவினால் கிடைக்கப்பெறும் பெரும் பலன்கள்

கீழேகுறிப்பிடப்பட்டுள்ளவை யோகாவினால் கிடைக்கப்பெறுகின்ற சில நன்மைகளாகும்.விரிவாக நாம் இனி வரவிருக்கின்ற பகுதிகளில் பார்க்கலாம்:

1. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை பெருக்குகிறது-நோய் வராமல் காக்கின்றது
2. ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு வழிவகுக்கிறது-இருதயம் சம்மந்தப்பட்டமான நோய்களிலிருந்து காக்கின்றது
- 3 .உடலின் வளைத்துக்கொடுக்கக்கூடிய தன்மையினை அதிகரிக்கின்றது-உடலில் காயங்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.
- 4 .உடலின் தோற்றப்பாங்கினை மேம்படுத்துகிறது-நல்ல தனித்தன்மை
- 5 .நேர்மறையாகவே சிந்திக்கக்கூடிய ஆற்றலை தருகிறது-மனசோர்வு,உயர் ரத்த அழுத்தம் ஆகிவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது.
- 6 .உடலின் எடையை குறைக்க உதவுகிறது-நம் உடலுக்கு ஏற்ற எடையோடு இருக்க உதவுகிறது.
- 7 .தசைகளின் வலிமையினை அதிகரிக்கிறது.
- 8 .நமது ஆயுளையும் அதிகப்படுத்துகிறது.



வடிவம். 1.1.8 யோகாவினால் கிடைக்கக்கூடிய ஆரோக்கியமான உடலும் உள்ளமும்

### 1.1.8 சர்வதேச யோகா தினம்

யோகாவானது உலகம் முழுவதும் பயிற்சிசெய்யப்பட்டு வந்தாலும்,நமது உயர் திரு பிரதம மந்திரி அவர்கள் ஜூன் 21 ஆம் தேதியினை சர்வதேச யோகாதினமாக அறிவித்துள்ளார்.இதனை ஐநா சபை உடனடியாக டிசம்பர் 11 ஆம் தேதியே ஒப்புக்கொண்டு அந்த நாளையே சர்வதேச யோகா தினமாக அறிவித்தது.வாடா துருவத்தில் நீளமான நாளாகவும் உலகின் பல பகுதிகளில் கொண்டாடப்படும் முக்கிய நாளாகவும் ஜூன் 21 இருந்தமையால் இதனை சர்வதேச யோகா தினமாக தேர்வுசெய்தனர். சர்வதேச யோகா தினத்திற்கான தீர்மானத்திற்கு 175 நாடுகள் சேர்ந்து ஆதரவளித்தனர்.இன்றும் ஐநா சபையின் அதிக நாடுகளின் ஆதரவு பெற்ற தீர்மானங்களுள் இதுவே முதலிடம் வகிக்கின்றது.



வடிவம். 1.1.9 யோகா தினத்தின் சின்னம்



வடிவம். 1.1.10 பாரத பிரதமர் நேர்த்திர மோடி அவர்கள் ராஜ்பத்தில் யோகா தினத்தில் நாட்டின் பிற குடிமகன்களோடு யோகா செய்யும்போது எடுக்கப்பட்ட படம்.



## பகுதி 1.2 இந்தியாவிற்கும் யோகாவிற்குமான தொடர்பு

### பகுதியின் நோக்கங்கள்



இப்பகுதியின் முடிவில் நீங்கள்:

1. இந்தியாவிலுள்ள யோகாவின் வேர்களை பற்றி விளக்க முடியும்
2. யோகாவின் தோற்றம், வரலாறு மற்றும் வளர்ச்சியை பற்றி விரித்தல்
3. இந்தியாவிலிருந்து உலககத்தின் பல்வேறு இடங்களுக்கு சென்றுள்ள யோகாவின் பயணத்தை பற்றி விளக்குதல்.
4. யோகாவினை உலகிற்கு பரப்பியதில் யோககுருக்களுக்கு இருக்கும் பங்கினை விரித்தல்.

### 1.2.1 இந்தியா-யோகாவின் பூமி

யோகா என்னும் விஞ்ஞானமானது பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு தோன்றியது-அதாவது முதல் மதம் தோன்றுவதற்கு முன்னால் தோன்றியது. யோகநம்பிக்கையின்படி பரமேஸ்வரனான சிவன் தான் முதலில் தோன்றிய யோகியாக பார்க்கப்படுகிறார் (ஆதி யோகி ஆதி குரு). பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு ஆதியகியான சிவபெருமான் இமயமலையிலிருந்து தோன்றிய கந்திசரோவர் ஆற்றங்கரையில் ஏழு முனிவர்களின் மீது தன் உயரிய அறிவாற்றலை ஊற்றினார். இத்தகைய முனிவர்கள்தான் பிறகு யோகக்கலையை உலகின் பல்வேறு மூலைகளான ஆசியா, வாடா ஆப்பிரிக்கா, தென் அமெரிக்கா, அரபு நாடுகள் ஆகிய இடங்களுக்கு கொண்டு சென்றனர். எனினும் இந்தியாவில் தான் யோகக்கலையானது முழு உருவம் பெற்றது. ஏழு முனிவர்களுள் ஒருவரான அகத்தியர் இந்தியா முழுவதும் சென்று யோகக்கலையினை பரப்பினார்.



வடிவம். 1.2.1 இந்தியா-யோகாவின் பூமி

யோகாவானது இண்டஸ் பள்ளத்தாக்கு நாகரீகத்தின் இறவாநிலையுடைய கலாச்சார விளைவாக பார்க்கப்படுகிறது. அதாவது கீழு 2700 ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக தோன்றி பெருமையுடையது. இது மனிதநேயம் மற்றும் ஆன்மிகம் சார்ந்த உயர்வுக்காக உருவாக்கப்பட்டதாகும். அத்தகைய இண்டஸ் பள்ளத்தாக்கு நாகரீகத்தின் பகுதிகளில் யோகக்கலையை பயிற்சிசெய்ததற்கான சில முத்திரைகளும் படிமங்களும் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. மேலும் இறைவிகளின் சிலைகளும் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. இவையனைத்தும் யோகாவின் பழமைக்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

நாட்டுப்புற கலைகள்,வேதங்கள்,உபநித பாராபரியங்கள்,தரிசனங்கள், ராமாயணம்,மஹாபாரதம்,பகவத கீதை,சைவ வைணவ பாரம்பரிய நம்பிக்கைகள்,புத்த,ஜைன நம்பிக்கைகள் என எங்கும் யோகா உள்ளது.யோகாவானது வேடம் தோன்றிய காலத்திற்கு முன்பாக பயிற்சி செய்யப்பட்டதென்றாலும்,பதஞ்சலி முனிவர் அவற்றை பதஞ்சலி யோககூத்திரத்தின் மூலமாக இவ்வலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தினார்.

பதஞ்சலி முனிவரின் காலத்திற்கு பிறகு பல்வேறு யோகமுனிவர்கள் யோகாவை பரப்பியும்,யோகாவில் பல பங்களிப்புகளை அளித்தும்,யோகாவை பாதுகாத்தும் வந்தனர்.சிறப்புவாய்ந்த பல யோககுருக்களின் கற்பித்தலினால் யோகா உலகின் பல்வேறு மூலைகளுக்கு பரவியது.இக்காலகட்டத்தில் யோகாவானது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி நோய்கள் வராமல் காக்கின்றது என்கிற பரவலான நம்பிக்கை இருந்துவருகிறது.உலகெங்கிலும் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் கோடிக்கணக்கான மக்கள் யோகாவினால் பயனடைந்துள்ளனர்,அடைந்தும் வருகின்றனர்.ஒவ்வொரு நாளும் ஏதோ ஒருவிதத்தில் யோகக்கலை உலகம் முழுவதும் வளர்ந்தும் பரவியும் வருகின்றது.

### 1.2.2 யோகாவின் தோற்றம்,வரலாறு மற்றும் வளர்ச்சி

யோகா சம்மந்தமான கோட்பாடுகள் நிறைய உள்ளன.உலகின் மிகவும் பழமையான இண்டஸ் பள்ளத்தாக்கு நாகரீகத்தில் கிட்டத்தட்ட 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே யோகா தோன்றியது என்று ரிக் வேதம் கூறுகிறது.யோகாவை ரீர் முனிகள் ஆழ்நிலை தியானம் செய்யவே கண்டுபிடித்தனர்.எனினும் பல்வேறு விதத்தில் யோகா வளர்ந்தது.அதன் வெவ்வேறு விதமான வளர்ச்சியினை நான்கு வடிவங்களில் கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றது.அவை:

- ஜனன யோகா
- பக்தி யோகா
- கர்ம யோகா
- ராஜ் யோகா

வேத காலத்திற்கு பிறகு பதஞ்சலி முனிவர் யோகாவில் பல்வேறு அமைப்புகளை உருவாக்கினார்.அவற்றிற்கு பதஞ்சலி யோககூத்திரங்கள் என பெயரிட்டார்.பல யோகிகள் யோகக்கலைக்காக பல்வேறு பங்களிப்புகளை அளித்திருந்தாலும்,பதஞ்சலி முனிவர் ஏற்படுத்திய விளைவுகள் மிகவும் உயர்வானது.இதன்மூலம் யோகவளர்ச்சியினை மூன்று காலங்களாக நாம் பிரிக்கலாம் அவை:

- 1 பதஞ்சலி முனிவரின் காலத்திற்கு முன் (கீமு 500 க்கு முன்)
- 2 பதஞ்சலி முனிவர் வாழ்ந்த காலம் (கீமு 500 இல் இருந்து கீமு 800 வரை)
- 3 பதஞ்சலி முனிவரின் காலத்திற்கு பின் (கீபி 800 க்கு பின்)



வடிவம். 1.2.2 பதஞ்சலி முனிவர்

1.பதஞ்சலி முனிவருக்கு முன்பிருந்த காலத்தினை வேத சகாப்தம் என்றழைப்பர் ஏனென்றால் இக்காலத்தில் தான் வேதங்களும் உபநிடங்களும் தோன்றபெற்றன.

வேதம்- வேதம் என்னும் உரைகளில் தான் தேவாரம்,தத்துவங்கள்,வாழ்க்கைக்கு தேவையான வழிகாட்டுதல்கள் என எல்லாம் அடங்கியிருக்கின்றன.இ.து சமஸ்கிருதத்தில் தோன்றியது.சமஸ்கிருதத்தை அனைத்து மொழிகளுக்கும் தாய் என்று கருதுகின்றனர்.வேதங்களை உருவாக்கியவர்கள் குறிப்பானது கிடைக்கவில்லை.அத்தகைய பழமை வாந்தவை வேதங்களாகும்.கீழேகுறிப்பிடப்பட்டுள்ளவை நான்கு வகையான வேதங்களாகும் .அவை:

- 1 ரிக் வேதம்
- 2 யஜுர் வேதம்
- 3 சாம வேதம்
- 4 அதர்வண வேதம்

உபநிடங்கள்- உபநிடங்களென்றால் பாதத்தின் மீது அமர்வது என்று பொருள்.கல்வியை பெறுதல் என்றும் கூறலாம்.வேதங்களின் சாரமாக இருப்பதே உபநிடங்கள் தான்.200 கும் மேற்பட்ட உபநிடங்கள் உலகத்திலுள்ளன.



வடிவம். 1.2.3 வேதங்களின் பண்டுளிப்பிகள்

2-பதஞ்சலியின் காலம்:பதஞ்சலி முனிவர் தன் படைப்புகள் அனைத்தையும் பதஞ்சலி சூத்திரங்கள் என்னும் வடிவில் தொகுத்து வழங்கினார்.மஜோத்தமாக 196 சூத்திரங்களுள்ளன.இப்புத்தகம் நான்கு பாகங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது-சமாதி பாடம்,சாதன பாடம்,விபூதி பாடம் மற்றும் கைவல்ய பாடம்.

சமாதி-இதில் முனிவர் சமாதியை பற்றி விளக்குகிறார்.

சாதன-இதில் முனிவர் ஆழ்நிலை தியானத்தை பற்றி விளக்குகிறார்.

விபூதி-இதில் முனிவர் யோகாவை பற்றி விளக்குகிறார்.

கைவல்ய-இதில் யோகாவிற்கு உடல்,மனம்,ஆவி ஆகியவற்றிற்கும் உள்ள தொடர்பினை விளக்குகிறார்.இப்பகுதியில் ஏராளமான பயிற்சிகள் உள்ளன.

3-பதஞ்சலியின் காலத்திற்கு பிறகு- இவரின் காலத்திற்கு பிறகு நிறைய யோகிகள் யோகாவை பல்வேறு விதத்தில் மெருகேற்றினார்கள்.ஒவ்வொருத்தருடைய பாணியில் விதவிதமான யோகமுறைகளை உருவாக்கினார்கள்.எனினும் யோகாவின் அடிப்படையான கருத்துக்கள் அனைத்தும் ஒன்றே.

தற்காலத்து யோகாவினை ஹாத் யோகா என்றழைப்பர்.இ.து குண்டலினி யோகாவோடு ஒத்ததாகும்.குண்டலினி யோகா ராஜ் யோகாவின் பகுதியாகும்.தற்காலத்து யோகாவானது நான்கு வகையான யோகா பாதைகளின் கலவையாகும்.இ.து தோற்றப்பாங்கிற்கு அதிக உக்கியத்துவத்தினை அளிக்கின்றது.யோகாவிலிருந்து முழு பலன்களையும் பெறவேண்டுமென்றால்,மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் எவ்வகையான மதம் சார்ந்த கொழப்பங்களுமின்றி பயிற்சி செய்யவேண்டும்.



வடிவம். 1.2.4. கருடாசன்

### 1.2.3 இந்தியாவிலிருந்து உலகம் முழுதும் சென்ற யோகாவின் பயணம்

மிகுதியானோர் யோகாவை வெறும் ஆசனங்களாக மட்டும் தான் பார்க்கின்றனர் பயிற்சியும் செய்கின்றனர்.ஆனால் உலகிலுள்ள யோகசூத்திரங்களுள் வெறும் மூன்று சூத்திரங்கள் ஆசான்களை குறிக்கின்றது.ஹாத் யோகா என்பது உடலின் ஆற்றலை அதிகரிக்கும் ஒரு துவக்க செயல்பாடு மட்டும் தான்.இந்த செயல்பாடானது உடலிலிருந்து ஆரமித்து பிறகு மூச்சு,மனம் பிறகு உட்புறத்திற்கு செல்கிறது.

யோகா என்பது உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பொருத்தத்தையும் அதிகரிக்கும் சிகிச்சையாகவே பார்க்கப்படுகிறது.இவையெல்லாம் யோகாவின் மூலமாக கிடைக்கப்பெறும் இயல்பான நன்மைகளாக இருந்தாலும் யோகாவின் குறிக்கோளானது இதற்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டது.யோகா என்பது ஒருவன் தன்னை உலகத்தோடு ஒன்றி அமைத்துக்கொள்ளுதலை குறிக்கின்றது.யோகா என்பது தனிமனித வடிவியியலை உலகத்தினோடு ஒன்றிணைக்கும் ஒருவிதமான தொழில்நுட்பமாகும்.

யோகா எம்மதத்தையும்,எந்த குறிப்பிட்ட சமூகத்தையும் சிந்தனைககிகளையும் சார்ந்ததன்று.நம் உட்புறத்தை நன்றாக வைத்துக்கொள்ள தேவைப்படும் தொழிநுட்பம் தான் யோகா.எவ்வொருவன் யோகாவினை ஈடுபாட்டுடன் பயிற்சி செய்கிறானோ அவனுக்கு அனைத்து நன்மைகளும் கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

யோகாவின் பாரம்பரிய பள்ளிகள்:பல்வேறு விதமான பாரம்பரியங்கள்,தத்துவங்கள்,சிந்தனைகள் அனைத்தும் சேர்ந்து உருவானவை தான் யோகாவின் பல்வேறு விதமான பள்ளிகளாகும்.எடுத்துக்காட்டாக:பதஞ்சலி யோகா,ஐனன யோகா,பக்தி யோகா,ராஜ் யோகா,குண்டலினி யோகா,புத்த யோகா ஐனன யோகா,கர்ம யோகா,தியான யோகா,ஹத யோகா.ஒவ்வொரு பள்ளிக்கும் ஒவ்வொரு விதமான சிந்தனைகளும்,தத்துவங்களுமுள்ளன.ஆனால் அடிப்படை கருத்துக்கள் ஒன்றே.

### 1.2.4 யோகாவின் பரப்புரையில் யோககுருக்களின் பங்கு

யோகாவானது இன்று உலகம் முழுவதும் பிரபலமான கலையாக உலவருகிறதென்றால் அதற்கு முக்கிய காரணமாக விளங்கியவராகள்:சுவாமி விவேகானந்தர்,திரு டி க்ரி'ணமாச்சார்யா,சுவாமி குவனையானந்தர்,த்ரி யோகேந்திரர்,ஸ்வாமி ராமர்,திரு அரவிந்தோ,மகரீ' மகே' யோகி,ஆச்சர்ய ரஜனீ,பட்டாபி ஜெய்ஸ்,பீ கே எஸ் ஐயங்கார் மற்றும் ஸ்வாமி சதியானந்த சரஸ்வதி.ஐயங்கார் யோகாவை தோற்றுவித்தவர் பீ கே எஸ் ஐயங்காராவார்.இக்காலத்தில் ஸ்வாமி ரவி'ங்கரும் பாபா ராம்தேவும் யோகாவை வீடுகள் வரை எடுத்துச்செல்ல பல முயற்சிகளை எடுத்துவருகின்றனர்.



வடிவம். 1.2.5. வ்ருக்ஷசனா தோற்றப்பாங்கு



## பிரிவு 1.3 யோகாவின் அடிப்படை துறைச்சொற்கள் மற்றும் அவற்றின் பொருள்கள்

### பகுதியின் நோக்கங்கள்



இப்பகுதியின் முடிவில் நீங்கள்:

- 1 பொதுவான யோகச்சொற்களைப்பற்றி எடுத்துரைப்பீர்கள்
- 2 பொதுவான யோகச்சொற்களை விளக்குவீர்கள்.

### 1.3.1 யோகாவில் பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான சொற்கள்

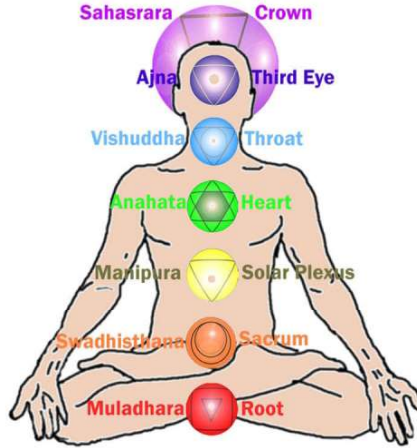
ஆசனங்கள்: உடலின் தோற்றப்பாங்குகள்

அட்டங்கள்: எட்டு மூட்டுகளை கொண்ட ஒரு யோகவழி

ஆயுர்வேதம்: பழங்காலத்து இந்திய மருத்துவம்

பந்தம்: யோகாவில் பயன்படுத்தப்படும் உட்புறமாக பூட்டு

சக்ரம்: உடலின் ஏழு ஆற்றல் மையங்கள்.



வடிவம். 1.3.1 ஏழு சக்கரங்கள்

தோம்: யோகாவின் உடல் அமைப்புகள்-பித்தம்,வாதம்,கபம்.

ஹத யோகா: யோகாவின் ஒரு பாதை.

முத்திரை: யோகாவில் காட்டப்படும் கை சைகைகள்.



வடிவம். 1.3.2 யோகாவின் ஹஸ்த முத்திரம்