

1.8 யோகாவினால் விளையும் நற்பலன்கள் (Benefits of Yoga)

பின்கண்டவாறு உடற்கூறு, உளவியல் மற்றும் மருத்துவ ரீதியிலும் யோகாவின் பலன்களை விளக்கலாம்.

a) உடலியலில் பயன்பாடுகள் (Physiological Benefits)

யோகாவை பயிற்சிசெய்வதால் உடலில் நெகிழும் தன்மை ஏற்படுகிறது. உடல் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. நரம்புகளின் செயலாற்றலும் அதிகமாகின்றது. மேலும் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது மற்றும் இதயத்தசைகள் வலுவடைவதாலும் இதயம் நன்றாக வேலை செய்கிறது. கணையத்தை தூண்டிவிடுகிறது. இரத்த நாளங்களிலுள்ள அடைப்புகள் மெதுவாக மறைகின்றது. மூளையின் செயல்பாட்டை பிராணாயாமம் மூலம் கிடைக்கும் அதிகமான ஆக்ஸிஜன் காரணமாக நினைவாற்றல் அதிகரிக்கிறது. அதிக எடையை குறைக்கிறது. நோய் எதிர்ப்புத்தன்மையைக் கொடுத்து நோய்வருவதை தடுக்கிறது.

b) உளவியல் பயன்பாடுகள் (Psychological Benefits)

சில நிமிட யோகாவினால் ஒவ்வொரு நாளும் நமது மனதின் அழுத்தங்களை குறைத்து உடல் மற்றும் மனஅமைதியைப் பெறலாம். பிராணாயாமம் மற்றும் தியானம் மூலமாக உடலின் நஞ்சுகளையும் மனஅழுத்தத்தையும் குறைத்து மனஅமைதி பெறமுடியும். மேலும், மனஅமைதியைப் பெறுவதால் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு ஓய்வுநிலை கிடைக்கிறது. மனித உறவுகள் மேம்படவும்

மனஅமைதியுடன் கூடிய இல்லற வாழ்வும் அமைகிறது. நாள்முழுவதும் சுறுசுறுப்பாகவும், புத்துணர்வுடனும் செயல்பட புதுத்தெம்பைக் கொடுக்கிறது. யோகாவை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதால் உள்ளுணர்வு மூலம் நமது வேலைகளை எளிதாச் செய்யலாம்.

c) மருத்துவ பயன்பாடுகள் (Therapeutic Benefits)

யோகாவின் மருத்துவ பயன்பாடுகளில் முக்கியமாக மனஅழுத்தத்தை குறைத்து மனநோயிலிருந்து விடுபட பிராணாயாமம் மற்றும் தியானம் மிகவும் பயன்படுகிறது. டாக்டர் பால் கிரிலி (Grilley) என்பார் மூட்டு வலிக்கும், இடுப்பு வலிக்கும் யோகாவை மருத்துவ ரீதியாகப் பயன்படுத்தி நோயாளிகளின் வலியைப் படிப்படியாக குறைத்துள்ளார். இதுபோல், மூச்சுப்பயிற்சியைப் பிராணாயாமம் மூலம் செய்தால் ஆஸ்துமா குறைகிறது. முறையான, தொடர்ந்த யோகா பயிற்சியினால், நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரிப்பதாக டாக்டர் கேலியன் டி. மார்ஷல் (Glien. D.Marshall) என்பார் தன்னுடைய ஆய்வு முடிவாகக் கூறுகிறார். மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தியானம் உடலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை யை தடுக்கிறது.

ஆசனம் - வரையறை

யோகநெறிமுறைப்படி மூச்சுப்பயிற்சியுடன் கூடிய உடற்பயிற்சியை ஆசனம் அல்லது யோகாசனம் என்று வரையறை செய்யப்படுகிறது.

2.2 உட்கார்ந்த நிலையில் பயிற்சி செய்யும் ஆசனங்கள் (Sitting Postures)

அமர்ந்த நிலையில் பயிற்சி செய்யும் ஆசனங்களில் மிகமுக்கியமானது பத்மாசனம், மட்சாசனம், வஜ்ராசனம் மற்றும் யோகமுக்தராசனம் போன்றவைகளாகும். இவைகளைப் பயிற்சி செய்யும் முறைகளை ஒவ்வொன்றாக இங்கு காணப்போகிறோம்.

2.3 நின்ற நிலையில் பயிற்சி செய்யும் ஆசனங்கள் (Asanas of Standing Posture)

நின்ற நிலையில் செய்யப்படும் ஆசனங்களில் திரிகோசனம், விருட்சாசனம், சக்ராசனம், பாதகஸ்தாசனம், தடாசனம் மற்றும் உட்கட்டாசனம் போன்றவைகளை காணப்போகிறோம்.

2.4 படுத்த நிலையில் பயிற்சி செய்யும் ஆசனங்கள்

படுத்தநிலையில் செய்யக்கூடிய ஆசனங்கள் a) சலபாசனம், b) தனூராசனம், c) புஜங்காசனம், d) ஹலசாசனம், e) பாவனமுக்தாசனம் மற்றும் f) விப்ரீதகாரணி ஆகியவைகள் ஆகும்.

3.7 தியானம் (Meditation)

தியானம் என்ற சொல்லுக்கு ஆழமான
ஒருமைப்பாட்டுடன் கூடிய சிந்தனை என்று
சொல்லப்படுகிறது.

சுத்த
சிந்தனை

3.7 தியானம் (Meditation)

தியானம் என்ற சொல்லுக்கு ஆழமான மன
ஒருமைப்பாட்டுடன் கூடிய சிந்தனை என்று அர்த்தம்
சொல்லப்படுகிறது.

3.11 தியானத்தின் மையப்பொருள் (Object of Meditation)

தியானத்தின் மையப்பொருள் என்பது ஒரே ஒரு பொருள் தான், எல்லாமே அந்த ஒன்றுதான். இந்த ஒன்றுதான் தியானத்தின் எல்லா தேவைகளையும் பூர்த்திசெய்கிறது. மேலும் இந்த உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் மற்றவைகளோடு உள்ளார்ந்த நிலையில் தொடர்பு கொண்டுள்ளது என்ற உண்மையை நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம். நாம் எந்தப் பொருளை மிகவும் நேசிக்கிறோமோ அதையே நமது தியானம் செய்யும் நிலையில் மையப் பொருளாகக் கொண்டு மன அமைதியுடன் தியானம் செய்யலாம். யோகா என்பது உலகத்தில் முழுமையான பொருளை தியானத்தின் கருப் பொருளாக மேற்கொள்ளச் செய்கிறது.

பகவத் கீதையின் 18 வது அத்தியாயம் 3 வகையான அறிவு, மூன்றுவகையான புரிதல்கள் மற்றும் மூன்று வகையான பாராட்டுதல்களை குறிப்பிடுகிறது. எனவே ஒவ்வொரு பொருளையும் மற்றவையோடு இணைக்கும் உயர் அறிவை தெரிந்து கொண்டால் அதை மையப் பொருளாகக் கொண்டு தியானம் செய்வது சாத்தியமாகும். மேலும், ஒரு மிகச் சிறிய அணுத்துகளில் கூட இந்த பிரபந்தத்தின் முழுமையையும் காணுதலே தியானத்தின் கருப்பொருளாகும்.

தியானம் செய்பவரின் ஆன்மா, தியானம் செய்யும் கருப்பொருளோடு முழுமையாக பிணைக்கப்பட்டுள்ளதை போல் உணர வேண்டும். இதுவே தியானத்தின் மையப்பொருள் ஆகும்.

பயன்கள் (Benefits)

- i). பணி ஒன்றை செய்யும் போது மனம் அமைதியடைவதால் பணியில் திருப்தி ஏற்படுகிறது.
- ii). மனதை கட்டுப்படுத்தி, தேவையற்ற எண்ணங்களை தவிர்க்க உதவுகிறது.
- iii). மன நோயாளிகளுக்கு மூச்சு தியானத்தை பழக்கப்படுத்தினால் மனநோய் தீருகிறது.
- iv). மன அமைதி ஏற்படுவதால் மனித உறவுகள் மேம்படுகின்றது.