

1.1 யோகா அல்லது யோகாப்பியாசம் (Concept of Yoga)

யோகா என்கின்ற சொல் யுஜ் (Yuj) என்கின்ற சமஸ்கிருத சொல்லிருந்த உருவாக்கப்பட்ட சொல்லாகும். 'யுஜ்' என்பதன் அர்த்தம் 'இணைதல்' (Join) ஆகும். எனவே யோகாப்பியாசம் என்பதை நமது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் இணைக்கும் செயல்பாடு அல்லது உடற்பயிற்சி என்று கூறலாம். இதுபோல் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை யோகா மூலம் இணைப்பதால் மன அமைதியை பெறுவதோடு நமது சுற்றுப்புற சூழலோடு ஒன்று கலந்து விட்டது போல, ஒரு உணர்வு நமக்கு ஏற்படும்.

யோகா என்பதன் அர்த்தம் (Meaning of Yoga)

யோகா என்பது நமது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் இணைத்தல் என்ற பொருளில் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. இது யுஜ் என்கின்ற சமஸ்கிருத சொல்லை

அடிப்படையாகக் கொண்டு 'இணைத்தல்' என்ற பொருளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

யோகா வரையறை (Definition of Yoga)

யோகா என்பதை ஒரு மனிதனின் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் ஒருங்கிணைத்து அம்மனிதனுக்கு மன அமைதியை தருகின்ற உடற்பயிற்சி மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி என்று வரையறுக்கலாம்.

1.5 யோகாப்பியாசத்தின் நோக்கம் மற்றும் இலக்குகள் (Aims and Objectives of Yoga)

யோகாப்பியாசம் ஒவ்வொரு மனிதனின் அறியாமையை நீக்கி அவனை இறைநிலைக்கு உயர்த்தும் பணியைச் செய்கிறது. பின்வருவன யோகாப்பியாசத்தின் நோக்கம் மற்றும் இலக்குகள் ஆகும்.

யோகாப்பியாசத்தின் நோக்கம் மற்றும் இலக்குகள்

- i). வாழ்க்கையின் அறியாமையை நீக்கி தன்னைப் பற்றிய உணர்வை ஏற்படுத்துதல்.

- ii). விருப்பும் வெறுப்புமின்றி பேராசை இல்லாத வாழ்க்கை அமைத்தல்.
- iii). தன்னைப்பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- iv). வாழ்க்கையில் உண்மை, தூய்மையான எண்ணம், அறிவு, தானம் மற்றும் பேரானந்தம் போன்றவைகளை யோகத்தின் மூலம் பெற்று இறைநிலையை அடைதல்.
- v). வாழ்க்கையின் அறியாமையால் விளையும் துன்பங்களை களைதல்.