

## யோகக் கலையும் பண்பாடும்

முனைவர் மு. அய்யம்மாள்

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை

வேளாளர் மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி)

ஈரோடு-12.

### ஆய்வு நோக்கம்

இல்லற வாழ்வில் பெண்களின் பங்கு அளப்பரியது. பெண்கள் தங்களுடைய உடலையும் மனதையும் சீராகவும் சிறப்பாகவும் வைத்திருக்க அவர்களுக்குத் தேவை யோகப்பயிற்சி. பல்வேறு வகையான பயிற்சிகளும் அதன் பயன்களையும் அறிதல் இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

### ஆய்வுச் சுருக்கம்

உலகில் பிறந்த மனிதர்கள் நன்றாக வாழ்ந்து சிறப்பாக செயலாற்றி பெருமை தேடி புகழுடம்பு கிட்ட வேண்டும். வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைய மனிதனுக்கு உடல் மனம் இரண்டும் தூய்மையானதாக தகுதியுடன் இருக்க சான்றோர்கள் காட்டியிருக்கும் கலை யோகக் கலையாகும்.

மனிதர்கள் பொருளாதாரத்தில் வெற்றி பெற தனது வாழ்க்கையில் பெரும்பங்கு உழைப்பில் செலவிடுகின்றனர். உழைப்பு பணம் சேர்த்தல் மட்டுமே நோக்கமாக இருக்கின்றனர். தங்களது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக இக்காலகட்டத்தில் பெண்கள் அதிகம் வேலைக்குச் செல்கின்றனர். ஆனால் வீட்டு வேலை பணியிடம் ஆகிய இரண்டு இடங்களையும் நிர்வகிக்கும் நிலை பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது. நேரமின்மை காரணமாக பெண்கள் தன்னை பற்றி கவலை கொள்வதில்லை. இவர்கள் மனதளவிலும், உடலளவிலும் அதிக பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர் உடலை நோய்களிலிருந்து காக்க யோகக்கலை எவ்வாறு துணை நிற்கின்றது என்பதை தெரிந்து கொள்ள இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

**திறவுச்சொல்** – யோகம் - ஆசனம் - பத்திராசனம் – கோமுகாசனம் - பத்மாசனம் – சுவத்திகாசனம் – வீராசனம் – சுகாசனம் - குக்குடாசனம்

### யோகம் பற்றி பெண்களின் நிலைப்பாடு

நம் உடல் மனம் ஆன்மா நாம் இங்கு வாழும் காலத்தில் நம்மை அறிய வைப்பது யோகக்கலை. நாம் வாழ்வில் எதையும் தாங்கும் இதயம் பெற வேண்டும். நோயற்ற உடலால் வெற்றி பெற முடியும். உடம்பை நல்வாழ்விற்கு ஏற்றார் போல் வைப்பதற்கு இயற்கை தந்துள்ள வரமே யோகக் கலையாகும். மன உளைச்சலால் வரும் நோய்களை அதிகம் அதிலும் பெண்கள் பலவகை பிரச்சனைகளை சந்திக்கின்றனர். அவர்களின் மன உளைச்சல் மற்றும் நோயிலிருந்து காக்க யோகக்கலை துணை புரிகிறது. உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் நோயற்ற தன்மையையும் அழிப்பதோடு தவிர்க்க இயலாத காரணத்தால் நோய் தோன்றினாலும் அதனை அகற்றும்.

மருத்துவ சாதனமாக யோகக்கலை திகழ்கிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் பெண்கள் வீட்டு வேலை மற்றும் தங்களின் பணிச்சுமை காரணமாக பலவித நோய்களுக்கு ஆட்படுகின்றனர். நோயிலிருந்து



தன்னைக்காக ஆங்கில மருந்துகளை நாடி செல்கின்றனர். அமர்ந்துகளோ மேலும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தி நோயினை மேலும் அதிகப்படுத்துகிறது. இந்நிலையிலிருந்து பெண்களைக் காக்கும் அருமருந்தாக இருப்பது தான் யோக கலை என்பதை எடுத்துக் கூறி அவர்களின் அறியாமையை அகற்றி யோகம் மருந்தாக பயன்படுகிறது என்பது உலகறிந்த உண்மை.

யோகத்தின் முதல் படி

உடலோடு உயிர் இணைந்து நிற்க வேண்டும். உயிரோடு மனம் ஒன்று பட வேண்டும். இவை இரண்டும் இறை நிலையோடு இணைவதே யோகம் என்கின்றார் அறிஞர்கள்.

இயமம் செய்ய தகாத செயல்களைத் தவிர்த்து மன அழுக்கை அகற்றும் அடிப்படை நிலையைக் கடைபிடிக்க கை கொடுப்பது இயமம். நல்ல செயல்களைச் செய்யும் நெறிகளைக் கூறுவது நியமம். "மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்" என்பது போல இயமம் மற்றும் நியமம் ஆகிய இந்த இரண்டு நிலைகளும் மனித எண்ணங்களை மேம்படுத்தி வாழ்க்கையைச் செம்மை அடையச் செய்கிறது.

### ஆசனம்

ஆசனம் என்ற சொல்லுக்கு சரியான இருக்கை என்று பொருள்படும் சில முறைகளில் உடலை இயக்கி ஆரோக்கியமாக இருக்க வைக்கிறது ஆசனம். அதில் முன் வளைவு, பின் வளைவு, பக்க வளைவு, சூழல் வளைவு என்றும், நின்ற நிலை ஆசனம், அமர்ந்த நிலை குப்புறப்படுத்த நிலை, மல்லாக்க படுத்த நிலை, தலைகீழ் நிலையாக பல வகைகளில் ஆசனம் செய்யலாம்.

திருமூலர் கூறும் ஆசனங்கள்

திருமூலர் கூறும் ஆசனங்கள் எட்டு அவை பத்திராசனம், கோமுகாசனம், பத்மாசனம், சுவத்திகாசனம், வீராசனம், சுகாசனம், குக்குடாசனம் ஆகியனவாகும்.

ஆசனம் செய்ய கடைபிடிக்க வேண்டியவை

1. உடை தளர்ச்சியாக அணியவும்.
2. காற்றோட்டமான அறை, சமமான தரை மற்றும் விரிப்பின் மேல் செய்யவும்.
3. உணவு உண்டவுடன் ஆசனம் செய்தல் கூடாது.
4. அமைதியான மனநிலையோடு மன ஒருமைப்பாட்டுடன் பயில வேண்டும்.

### பத்ராசனம்

பத்திரம் என்றால் இதழ் என்று பொருள்படும். வலக்காலை இடப்பக்கத் தொடையின் மேல் வைத்து முழந்தாள்களின் மீது இரு கைகளையும் நீட்டி உடம்பை நேராக நிமிர்த்து அமர்ந்து இவ்வாசனத்தைச் செய்தல் வேண்டும்.

### குணமாகும் நோய்கள்

நிமிர்ந்து நேராக அமர்வதால் முதுகுத்தண்டு நேராக இருக்கும். முதுகுத்தண்டு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் இவ்வாசனம் செய்தால் சரியாகும். \*மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவதே ஆசனத்தின் முக்கிய நோக்கம். பெண்களுக்கு ஏற்படும் இவ்விரு பிரச்சனைகளைச் சரிசெய்ய பத்ராசனம் பயன்படுகிறது.



### கோமுகாசனம்

இடது காலை மடித்து பின்புறமாகக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் அதாவது முழங்கால் மடித்து தரை மீது இருக்க பாதம் பின்பக்கமாக செல்ல வேண்டும். அமர்ந்து வலது காலை மடித்து இடது காலுக்கு மறுபுறம் கொண்டு செல்ல வேண்டும். இந்த சமயத்தில் வலது முழங்கால் இடது முழங்காலுக்கு மேலாக இருப்பது போல் தோற்றம் அளிக்கும்.

குணமாகும் நோய்கள்

- \* கீழ்வாயிக் கோளாற்றை இது நிவர்த்தி செய்யும் தசை வலியை நீக்கும்.
- \* முதுகு மார்பில் வரும் வலிகளை நீக்கும். திடீர்வாதம் உடல் குடைச்சல், உடல் அழற்சி போன்ற பிரச்சனைகளைச் சரி செய்யும்.

### பத்மாசனம்

பதுமை, பதுமம் என்றால் தாமரைப்பூ என்று பொருள்படும். தாமரை பூவின் இதழ்கள் அடுக்கு ஒன்றோடு ஒன்றாக அமைந்திருப்பது போல் முழங்கால்களை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து உள்ளங்கைகளையும் அவ்வாறே வைத்து செய்வதால் இதற்கு பத்மாசனம் என்று பெயர் பெற்றது.

குணமாகும் நோய்கள்

வலக்காலை இடப்பக்கத் தொடையின் மேல் வைத்து, முழங்கால்களின் மீது இரு கைகளையும் நீட்டி உடம்பை நேராக நிமிர்த்து இவ்வாசனத்தை செய்தல் வேண்டும்

### யோகாசன மருத்துவம்

- \*இடுப்பு, முழங்கால்கள், கணு கால்கள் தளர்ச்சி அடையும். இதனால் இவை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும்.
- \*முதுகெலும்பு சீராகும் உறுதியடையும் வயிறு முன்தள்ளி இருந்தால் சுருங்கும்.
- \*நெஞ்சு பகுதி விரிவடையும்.
- \*சுவாசம் சீராகுவதால் நரம்பு மண்டலம் சுத்தமாகும்.
- \*உடல் பருமன் குறையும் மன அமைதி கிட்டும்.

### சிங்காசனம்

முழங்கால்களை மடக்கி பாத நுனிகளைப் பூமியில் ஊன்றி அன்பாக வாயை பிளந்து கொண்டு உள்ளங்கைகளை முழங்காலின் மீது வைத்து உடல் முழுவதையும் நன்கு விரைப்பாகி கொள்ள வேண்டும். இந்த நிலையில் ஆறு முதல் எட்டு நொடிகள் வரை அமர்ந்திருக்க வேண்டும் இப்படி அமர்ந்து இருப்பது தான் சிங்காசனம் எனப்படும். இந்நிலையில் மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுதல் வேண்டும்.

குணமாகும் நோய்கள்

- \*தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எளிதில் குணமாகும்.
- \*குரல் பலப்படும்
- \*நுரையீரல் சுவாசக்குழாய் போன்ற உறுப்புகள் வலுவடையும் இவ்வுறுப்புகள் சம்பந்தமான நோய்கள் மிக எளிதில் குணமாகும்.



**சுவத்திகாசனம்**

முழங்காலுக்கும் தொடைக்கும் நடுவில் கீழே இரண்டு பாதங்களையும் வைத்து உடல் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து இருத்தல் சுவத்திகாசனம் ஆகும். இதில் சாதாரணமாக உட்கார்ந்திராமல் முதுகுத் தண்டை நேராக வைத்து அமர வேண்டும். இது செய்வதற்கு மிகவும் எளிமையான ஆசனமாகும். இவ்வாசனத்தைத் திருமூலர்,

"பங்கய மாதி பரந்த பல் ஆதனம் அங்குள வாமிகு நாலு மவற்றிலுள் சொங்கில்லை யாகச் சுவத்திக மெனமிகத் தங்க இருப்பத் தலைவனுமாமே" (திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல்-540.)

எனக் கூறுகிறார். குணமாகும் நோய்கள்

\* உடல் சீராகும்.

\* முதுகுத்தண்டு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் சீராகும்.

**வீராசனம்**

நிமிர்ந்து நேராக அமர்ந்து வலது பக்கமுள்ள தொடையின் மேல் இடது காலைச் சேர்த்துக் கம்பீரமாக அமர்ந்திருத்தல் வீராசனமாகும்.

குணமாகும் நோய்கள்

\* புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

\* உடல் சீராகும்.

\* முதுகுத்தண்டிற்கு நன்மை பயக்கும்.

**சுகாசனம்**

சுகமாக அமர்ந்து மூச்சினை கவனிக்கும் ஆசனம் சுகாசனம் எனப்படும்.

**குணமாகும் நோய்கள்**

\* மனம் அமைதிப்படுதல்.

**குக்குடாசனம்**

குக்குடம் என்பதுகோழி. இது கோழி போன்றிருத்தலின் குக்குடாசனம் என பெயர் பெற்றது. இவ்வாசனம் பத்மாசனத்தில் கூறியது போலவே பாதங்கள் இரண்டையும் தொடையின் மேல் மாறி ஏற்றி, முக்கி உடம்பை முழங்கை வரை தூக்கி நிறுத்தி உடம்பின் பாரம் கைகளில் தங்குவதற்கான சமநிலை தெரிந்து அசையாதபடி இருத்தலே குக்குடாசனம் எனப்படும்.

**குணமாகும் நோய்கள்**

\*கை கால் வலுவடையும்.

\* மனம் வலுப்படும்.

\* உடல் உறுதியடையும்.

**ஆசனங்களின் பயன்**

திருமூலர் கூறும் எட்டு வகையான ஆசனங்களின் முக்கிய நோக்கமே மனதையும் உடம்பையும் சீரான கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றன. உடம்பை தூய்மைப்படுத்தவும் உடம்பில் உள்ள



எல்லா பகுதிகளையும் ஒழுங்குப்படுத்தி கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளும் ஆசனம் சிறந்த சாதனம் ஆகும். இயக்கம் ஒடுக்கப்பட்ட, தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட, வலிமை ஏற்படுத்தப்பட்ட உடம்பே மன ஒருமைப்பாட்டிற்கும் தியானத்திற்கும் ஏற்ற சாதனம் ஆகும். தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் ஆசனங்களை இரு வேறு பயன்கள் கருதி கையாண்டிருக்கிறார்கள். அவற்றுள் ஒன்று உடம்பைக் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ளும் ஒரு கலையாகவும் மருந்தாகவும் ஆசனங்கள் பயன்பட்டன. மற்றொன்று மனதை ஒடுக்கி தியானத்தில் பரிபூரண வெற்றியைப் பெற ஆசனங்கள் துணை நிற்கின்றன.

#### முடிவுரை

ஒரு பெண் தாயாய், மனைவியாய், மருமகளாய், பல நிலைகளில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறாள். அதுமட்டுமல்ல வீட்டை விட்டு வெளியே அலுவலகங்கள் தொழிற்சாலைகள் போன்ற பணியிடங்களுக்கு வேலைக்கு செல்கின்றனர். குடும்பச் சமை ஒருபுறம் இருக்க வேலைக்குச் செல்லும் இடங்களிலும் பலவித இன்னல்களை அனுபவிக்கின்ற பெண்கள் மன அளவிலும், உடலளவிலும் பல துன்பங்களை அடைகின்றனர். இவர்களின் மனம் மற்றும் உடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளில் இருந்து வெளியே வர இவ்வாசனங்கள் துணைபுரிகின்றன.

#### அடிக்குறிப்புகள்

1. ஸ்ரீ நடராஜ சிவாச்சாரியார் யோகாசன மருத்துவம்- பக்கம்-37
2. திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல்-540
3. டாக்டர் பொன்மாறன் தினமும் யோகா- பக்கம்-51
4. சுவாமி விவேகானந்தர் ராஜயோகம்- பக்கம்-102.

#### துணைநூல் பட்டியல்

1. ஆ மாணிக்கம் திருமந்திரம் வருத்தமான பதிப்பகம் - 40 சரோஜினி தெரு தி. நகர். சென்னை- 17
2. சுவாமி விவேகானந்தர் ராஜயோகம் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணா மடம் மயிலாப்பூர் சென்னை-4
3. ஸ்ரீ நடராஜ சிவாச்சாரியார், யோகாசன மருத்துவம். நர்மதா பதிப்பகம் தியாகராய நகர் சென்னை-17
4. Dr. பொன்மாறன் தினமும் யோகா அடோன் பப்ளிஷிங் குரூப் மாத்ருபுமி சாலை வஞ்சியூர் திருவனந்தபுரம்-35

