

**மாணவர்களுக்கான யோகாவும் அதன் அவசியமும்****R. Manikandan¹ and Dr. S.Prasath²**¹M.Phil., Scholar, Bharathiar University, Coimbatore²Assistant Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision, SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi.**முன்னுரை**

மனித வாழ்வில் மாணவர்கள் பருவமானது மிகவும் முக்கியமானது இன்றைய மாணவர்கள் அறிவுக் கூர்மையானவர்களாகவும் தன்னம்பிக்கையை முதலிடமாகக் கொண்டு இருக்கின்றனர். இருப்பினும் இவர்களின் ஆற்றலை வெளிப்படுத்தக் கூடிய வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவாகவே உள்ளன, வெறும் ஆர்வம் மட்டுமே சாதிக்கும் ஆற்றலைத் தர முடியாது. நாம் தான் அவர்களுக்கு இலக்குகளையும் சந்தர்ப்பங்களையும் அமைத்துத் தரவேண்டும்.



'ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது' என்பது ஆன்றோர் வாக்கு தான் என்னும் தனி மனிதனில் உடல், உயிர், மனம் என்ற மூன்றும் உள்ளது. இம்மூன்றும் நலமாக இருக்க யோக நெறி மிகவும் அவசியமாகிறது. அந்த வகையில் மாணவர்களின் வாழ்வு மேம்பட யோக நெறிகள் அவசியம் என்பதை விளக்குவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

வாழ்க்கை என்பது இறைவனால் எல்லா உயிர்களுக்கும் வழங்கப் பெற்றுள்ள பேறு, அவ்வாழ்க்கையை அமைதியுடனும் சகோதரத்துவத்துடன் வாழ சிறுவயதிலிருந்தே வாழ மாணவர்களுக்கு யோகாக்கலையை கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இக்கருத்தினை வலியுறுத்தியே வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் அனைத்து பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவ மாணவியர்களுக்கு புகுட்ட வேண்டும் என்பது அவருடைய விருப்பமாக இருந்தது மற்றும் மாணவர்கள் வயதிற்கு ஏற்றப்படி ஆகாரத்திலும் எண்ணத்திலும், ஒழுங்கும் உறுதியும் அடையத் தகுந்த மனோ பழக்கம், செயல்பழக்கம், ஒழுங்கும் உறுதியும் அடையத் தகுந்த மனோதத்துவ விஞ்ஞான நபுணர்களின் பொறுப்பில் திட்டம் வகுத்து எல்லா மாணவர்களையும் நல்லமுறையில் வளர்க்க வேண்டும்.

இன்றைய மாணவர்கள் யோகாவின் மூலம் உடலையும் மனதையும் இணைத்து ஒன்றாக்க வேண்டும். நடைமுறையில் மாணவர்களுக்கு மிகவும் பயன் உள்ளதாக அமையும். யாரேல்லாம் மனிதன் இயக்கத்தையும் உடலின் செயல் திறனையும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகிறார்களே அவர்களே வெற்றியாளராக கருதப்படுகின்றார்கள். எனவே மாணவர்களுக்கு மிகவும் பயன் உள்ளதாக அமைகின்றது. யோகாவின் அவசியம்.

'மனத்துகண் மாசிலன் ஆதால் அனைத்தறன்
ஆகுல நீர் பிற'

மனதை குரங்கிற்கு ஒப்பிடுவார்கள் காரணம் குரங்கை போல் மனம் ஒரு இடத்தில் நிற்காமல் தாவிக்கொண்டு இருக்கும். மனம் என்பது எண்ணங்களையும், ஆசைகளையும், கற்பனைகளையும் உள்ளடக்கியது. மனம் நினைத்த நேரத்தில் எங்கு வெண்டுமானலும் சென்று வரும் தகைமையைப் பெற்றது. எனவே மாணவர்கள் யோகா நெறிகள் மூலம் சீரமைத்துக்கொள்ளலாம்.

தியானம்:-

தவத்தின் மூலம் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியும். சிந்தனை சிறப்படைய மன அமைதியே மையப்பொருள் ஆகும். எனவே மாணவர்களுக்கு தியானம் செய்வதன் மூலம் அனைத்து செயல்களையும் வெற்றி பெற முடியும்.

மாணவர்களுடைய அறிவை உயர்த்தி, மனதை வளப்படுத்தி, வாழ்வைச் சிறப்பிக்கும் கலையே யோகாக்கலையாகும். தன்னைப் பற்றியும், இயற்கையைப்பற்றியும், இறை நிலையைப்பற்றியும் அறிந்து தெளிவுப் பெற்று அவற்றிக்கு இசைவான முறையில் வாழ்வை அமைத்துக் கொண்டு அமைதியோடும், மனநிறைவோடும் வாழ்வதற்கேற்ற வழிமுறையை யோகம்.

அறிவையும், உணர்வையும் ஒன்றாக்க வல்லது யோகம். நாம் வாழ்வில் அடையவேண்டிய இலக்கே சமநிலை தான், அனைத்திலும் சமநிலையை அடையும் பொழுது நாம் முழுமை நிலை அடைந்தவர்கள் ஆகிறோம். யோகத்தில் திளைத்தவன் எங்கும் சம்பார்வையுடையவனாய் எல்லா உயிர்களிடத்தும் தானிருப்பதையும் தன்னுள் எல்லா உயிர்களும் இருப்பதையும் காண்கிறான் என்று பகவத்கீதை யோகத்தைப்பற்றி எடுத்துரைக்கிறது மாணவர்களுக்கு

மாணவர்களுக்கான உடல் நலம்:-

யோகம் என்பது மாணவர்களுக்கு அனைத்து வகையிலும் நற்பயன்கள் அனைத்தையும் அளிக்கும் உன்னத நிலை என்பது உண்மை. அறிவை அறிவால் அறியப்பழகுதல் யோகம் ஆகும். தலைசிறந்த வாழ்க்கை நெறி இதுவேயாகும். மாணவர்கள் மன அமைதியுடனும், மகிழ்ச்சியாகும் இருக்க உதவுவது யோகக்கலை. மனதை எப்பொழுதும் அமைதிநிலையில் வைத்துக் கொண்டு செயலாற்ற தியானம் உதவுகிறது. தியானம் யோகத்தின் ஒரு அங்கமேயாகும். மனம் எப்பொழுதும் அமைதியுடனும் விளைவற்றிந்த விழிப்புடனும் இருந்து செயலாற்றும் போது மாணவர்கள் நன்மையே அடைகிறான்.

மாண்புடைய மாணவர்கள்:-

தங்கள் பொறுப்பையும், கடமைகளையும் உணர்ந்த மாணவர்கள் யோக நெறிகலை பின்பற்றி தாய், தந்தை, ஆசிரியர் ஆகிய மூவரும் சொல்லிய படி நடக்கும் நல்லியல்பும், ஒழுக்கமும் உடையவர்களாக விளங்குவார்கள்.

மாணவர்கள் குறிக்கோள்:-

அறிவினாலும், மனத்தினாலும் நாம் மனிதர்களாக விளங்குகின்றோம். எனவே அறிவு தேடுகிற உண்மையை, மனம் தேடுகிற நன்மையை யார் நிறைவாக அடைகிறார்களே அவர்களே நிறைவான வாழ்வு பெற்றவர்கள்.

அறிவு உண்மையைக் காணவும், மனம் நன்மையைப் பெறவும் துணையாக இருப்பது உடலாகும். எனவே உடலையும், அறிவையும், மனத்தையும் வளமாக வளர்த்துக் கொள்கிறவர்களே உயர்ந்த குறிக்கோள் உடையவர்கள் மாணவர்கள்

யோகக்கலையில் மனித வாழ்வின் குறிக்கோளை மாணவ நிலையில் எந்த அளவுக்க அடைய முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு அடைவதே மாணவர்களின் குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். உடலையும் அறிவையும் உள்ளத்தையும் வளமாக வளர்த்து வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமும் காணத்துணிவதே மாணவரின் முக்கிய விருப்பமாக இருக்கவேண்டும்.

மாணவர்கள் வாழ்க்கையிலே மகிழ்ச்சியும் வெற்றியும் வெண்டும்மெனில் உடல்நலம் இன்றியமையாதது. உடற்பயிற்சியின் அவசியத்தை உணர்ந்து 8 வயது முதல் 80 வயதானவர்களும் பயின்று பயன் பெறக் கூடிய எளிய முறையிலான உடற்பயிற்சித் தொடர் ஒன்றை உருவாக்கி தந்தவர் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் இந்த உடற்பயிற்சித் தொடர் ஏழு அம்சங்கள் கொண்டது. அந்தப் பகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலும் நிலைகள் ஏழு இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் இவற்றை உடலமைப்பில் சீராக்கி முரையீரல்கள் பிற உள்ளுறுப்புகள், முதுகெலும்பு இவற்றை முழு அளவில் இயக்கிட வகை செய்கின்றன. தினமும் 30 நிமிடம் மாணவர்கள் செய்து வந்தால் நாள் முழுவதும் பத்துணாச்சியோடு இருக்கலாம். இதன் மூலம் மாணவர்கள் மிகவும் பயன்காண்பார்கள்.

யோகாசனத்தின் அறிவியல் சான்றுகள்:-

1. தியானம் தவறு செய்பவர்களின் ஆக்க சக்தியை நல்வழிப்படுத்துகிறது.
2. கற்கும் திறன் அதிகரிக்கின்றது. தியானம் செய்யாதவர்களுக்குத் குறைந்த கால நினைவாற்றால் 40% என்று ஓர் ஆய்வு முடிவு கூறுகின்றது. 28 மாதங்கள் தொடர்ந்த தியானத்தின் மூலம் 60% ஆக நினைவாற்றல் சக்தி கூறுகிறது.
3. தியானத்திற்கு முன் இருந்ததை விட தியானத்திற்குப் பின்பு மாணவர்களின் கல்வித்திறன் அமெரிக்காவில் பல பல்கலைக் கழகத்திலும் ஆய்வு நடத்திய போது உண்மை என்று ஏற்றுக் கொண்டார்கள். சிந்தனையில் ஒழுங்குத் தன்மை ஏற்படுகிறது. இதனால் மனநலம் அதிகரிக்கிறது.

4. உடல் நலத்தின் தோலின் எதிர்ப்பு சக்தி யோகாசனம் செய்கின்ற போது அதிகரிக்கின்றது.
5. யோகாவின் ஆழ்நிலை தியானம் பயிற்சியில் இதயத் துடிப்பு குறைகிறது. தியானம் செய்பவர்கள் 15 பேர்களை வைத்து இந்த ஆய்வு நடத்தும்பொழுது தியானம் செய்யாதவர்களைவிட தியானம் செய்பவர்களுக்கு இதயத் துடிப்பு ஒரு நிமிடத்திற்கு 5 தடவைகள் குறைகின்றது. இதனால் இதயத்தின் வேலைப்பளு குறைந்து அதிக ஓய்வு கிடைக்கின்றது.
6. தூக்கமின்மை சிலருக்கு ஏற்படும் மன அமைதியின்மை காரணமாக 30 நாட்கள் இப்பயிற்சியை செய்கின்றபோது படுத்த 5 நிமிடங்களில் நன்றாக உறங்க முடிகின்றது.
7. ஆறு மணி நேரம் உறங்குகின்ற போது 8% ஆக்ஸிஜனுடைய அளவு குறைக்கின்றது. ஆனால் 10 நிமிடங்கள் இப்பயிற்சியை செய்கின்றபோது நமக்குத் தேவைப்படுகின்ற ஆக்ஸிஜனுடைய அளவு 16% குறைகின்றது. இதனால் மனம் உடல் ஆழ்ந்த ஓய்வைப் பெறுகின்றது.
8. இந்தியானத்தால் தனி மனிதனது ஆளுமைத்திறன் அதிகரிக்கின்றது மன எழுச்சிகள் சமன்பட்ட நிலை மனிதன் சக்தியை முழுவதும் பயன்படுத்துகின்ற போக்கு அதிகரிக்கின்றது.
9. ஆளுமைத்திறன் அதிகரிக்கின்றது (நசளழபெட முசறைவெயவழை ஐனெநவெழசல) ஆழ்மனம்வழி நடத்திச் செல்கின்றது மற்றும் மன உறுதி அதிகப்படுதல்.
10. உடல் நலத்தின் தோலின் எதிர்ப்பு சக்தி யோகாசனம் செய்கின்ற போது அதிகரிக்கின்றது. மாணவர்களின் நரம்பு மண்டலம் சீராக இயங்குகிறது.

குரு பிரம்மா குரு விஷ்ணு
குரு தேவா மஹேச் வரஹ
குரு சாசனாத் பரப்பிரம்மா
தஸ்மை ஸ்ரீ குருவே நமஹ!

ஓர் ஆசிரியர் வகுப்பறையில் அனைவருக்கம் ஒரே மாதிரியாகத் தான் பாடம் சொல்லித் தருவார். ஆனால் மாணவர்கள் அத்தனை பேரும் தேர்வின் போது ஒரே மாதிரியான மதிப்பெண்களைப் பெறுவதில்லை காரணம், ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்ட உடல்நிலை, மனநிலை, குணாதிசயங்கள், மூளை இயக்கம் ஆகியன ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை.

எனவே, மனமும் மூளையும் நல்ல குணாதிசயங்களையும் கொண்ட மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் கூறுவதை உடனே புரிந்து கொள்கின்றனர். விளையாட்டு குணம், தெளிவற்ற மனம், சீரற்ற மூளை இயக்கம், ஆரோக்கியமற்ற உடல்நிலை ஆகியவற்றைக் கொண்ட மாணவர்களோ ஆசிரியர் சொல்லித் தருவதைப் புரிந்து கொள்ளக் கஷ்டப்படுகின்றனர்.

அதிககாலையில் எழுந்து அன்றாடப் பாடங்களைப் படித்து மீண்டும் மீண்டும் படித்து ஞாபகப்படுத்தி அவசர அவசலமாய்ப் பள்ளிக்குப் பறப்பதும். பாடங்களைக் கவனித்து மனதில் அலசி ஆராய்ந்து கடினமாய் உழைத்து தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெறும் போது மனம் மகிழ்ச்சில் பொங்கிக் திளைக்கிறது மாறாக இதற்கு நேரெதிரான நிலை ஏற்படும் போது மனது சோகத்தில் முழுகித் தவிக்கிறது.

அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சோர்வு, பயம் குழப்பம், மன அழுத்தங்கள் யாவும் நம் மனத்தையும் நரம்பு மண்டலத்தையும் முழுமையாய்ச் செயல்பட வடாமல் தடுக்கின்றன. நம் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் ஆழ்ந்த ஓய்வை அறிவிப்பதன் மூலமாக நம் மனத்தையும் நரம்பு மண்டலத்தையும் ஆழ்நிலைத் தியானத்தின் மூலமாகத் தாய்மைப்படுத்துகிறோம்.

எனவே, அமைதியான மனமே தெளிவான முறையில் சிந்திக்கவும், முடிவெடுக்கவும், செயல்படுத்தவும் இயலும் தெளிவான செயலே நமக்கு வெற்றியைப் பெற்றுத் தரும் என்பது தெளிவு, யோகத்தின் மூலமாக தியானம், யோகா மற்றும் முச்சிப் பயிற்சி செய்யும் மாணவர்களை ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில் முன்பிருந்தை விட அதிக அளவில் கீழ்க்காணும் நன்மைகள் அவர்களுக்குக் கிடைத்தது என்பது தெரியவந்தது.

1.அறிவு (Intelligence), 2.நினைவாற்றல் (Memory Power), 3.ஞாபகத்திறன் (Recall ability), 4.புரிந்து கொள்ளும் திறன் (Grasping power), 5.விரைவாகச் செயல்படும் திறன் (Faster Reaction). 6.விழிப்புணர்வு 8 சீரான சிந்தனை (Orderly Tnking) 9.ஆக்க அறிவு (Creativity), 10.ஒழுங்கான நன்னடத்தை (Orderly Behaviour), 11.உடல்/மன ஆரோக்கியம் (Perfect Health)

முடிவுரை:-

மாணவர்களுக்கு அன்றாட வாழ்வியலில் அவசியமான ஒன்றாகவே உள்ளது யோகா எனவே இதனை அனைத்து அரசு பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளிலும் அதனை இலவசமாக பயிற்சி அளிக்க வேண்டும் என்பது என்னுடைய கருத்தாகும். மருந்துகளை உட்கொள்வதைவிட யோகாசனப் பயிற்சியை மேற்கொள்வது மிகவும் சிறந்ததாகும் தொடர்ந்து யோகாசனங்கள் செய்து வந்தால் நம்முடைய உடல் உறுப்புக்களும், தசைகளும்

தளர்ந்து போய் அவைகள் சுலபமாக இயங்கும் மற்றும் உயர்ந்த நிலையை அடைவதுடன் நீண்ட ஆயுளையும் பெற மடியும் கல்வியில் பின் தங்கிய மாணவர்கள் யோக நெறியை பின் பற்றுவதன் மூலம் சிறந்த மாமனிதர்கள் ஆவார்கள் என்பது கூறிப்பிடத்தக்கது.

துணைபுரிந்த நூல்கள்:-

1. மகரிஷியின் ஆழ்நிலைத்தியானம் - யோகாசனம்.- கே. கிருஷ்ணன்
2. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி - உடல்நலம்
3. யோகம் தோற்றமும் - வளர்ச்சியும் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்
4. யோகம், தியானம் முழுமை நலவாழ்வு –டாக்டர்.ச.செயபிரகாசம், ப.ஆனந்தி
5. உயிர்வளமும் மனவளமும் - வேதாத்திரி பதிப்பகம்