RESEARCH ARTICLE

DOI: 10.34256/irjt2122

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF TAMIL
சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

OPEN ACCESS

நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரிக்கும் பிரணாயாமம்

செ. மகேஸ்வரி [அ, *]

[அ] மனித வள மாண்புத்துறை, நல்லமுத்து கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி-642001, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Pranayama boost Immunity

S. Maheswari [a, *]

[a] Department of Human Excellence, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi-642001, Tamil Nadu, India.

* Corresponding Author:
mahesbabu1985@gmail.com

Received : 03-08-2020
Revised : 24-01-2021
Accepted : 05-02-2021
Published : 03-03-2021

ABSTRACT

Every human on the is to develop knowledge in order to experience happiness satisfaction and peace. All living being draw life force from the comic naturally. Man exists by transforming the natural resources into things of use and comfort with the help of his skills and knowledge which is an art. Pranayama refers to the breathing techniques which cleans our Respiratory track and boost up the immune system. It is the dynamic bridge between body and mind. It brings the energy under the control and stabilise the flow of air into our body. Through which the body can observe the sufficient level of oxygen and improves the immune intelligence. This article discusses the importance and necessity of Pranayama practice in Ashtanga yoga for the human body and mind.

Keywords: Pranayama, Ashtanga Yoga, Art of Yoga, Breathing Exercise

ஆசிரியர் குறிப்பு

செ. மகேஸ்வரி அவர்கள் உதவிப் பேராசிரியர் மனித வள மாண்புத்துறை நல்லமுத்துக் கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி பொள்ளாச்சியில் ஆறு வருடங்களாக யோகா ஆசிரியராக பணியாற்றி வருகிறார். வணிகவியல் துறையில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றுள்ளார். மேலும் மனிதவள மாண்புத் துறையில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்று அதே துறையில் முனைவர் பட்ட ஆய்வினை மேற்கொண்டு வருகிறார். இவர் யோகப் பயிற்சியில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டு இன்றைய மாணவர்களின் வழிகாட்டுதலுக்கு பயன்படும் வகையில் அறநெறி மற்றும் பண்பாட்டு கல்வி குறித்தும் பல்வேறு கட்டுரைகளை ஆய்விதழ்களிலும் கருத்தரங்கத் தொகுப்பு நூல்களிலும் வெளியிட்டுள்ளார்.

முன்னுரை

திருமூலர் பெருமான் அருளிய திருமந்திரம் சைவப் பெருமக்கள் போற்றி வணங்கும் பன்னிரு திருமுறைகளில் பத்தாவதாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. திருமந்திரம் அனுபவ நூலாக அமைந்துள்ளது. இறை உணர்வு ஓர் அனுபவ நிலையாகும். திருமூலரும் இந்த அனுபவத்தைப் பெற்று நமக்கு அளிக்க விரும்பு கின்றார் "நான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்" என்கிற திருமந்திரம் மொழிக்கு இதுவே பொருள் எனலாம். (Annamalai, 1997) யோக சூத்திரத்தை வடிவமைத்தது பதஞ்சலி முனிவர். இவர்

யோகத்தின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுகிறார். உடல், மனம் சீரமைக்கும் பல்வேறு பயிற்சி முறைகளை மனவளக்கலையில் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வழங்கியுள்ளார். யார் வேண்டுமானாலும் இந்த பயிற்சி முறைகளை மிக எளிமையாக செய்து உடல் நலத்தை, மன வளத்தை பாதுகாக்க முடியும். இன்னும் பல்வேறு மகான்கள் ஒவ்வொரு காலகட்டங்களில் யோகக் கலையில் உள்ள பிராணாயாமப் பயிற்சியை பற்றி மேற்கொண்டு வருகின்றனர். திருமூலர், பதஞ்சலி மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி எனும் மூவர் வழிமுறைகள் மட்டும் இங்கு எடுத்தாளப்பட்டுள்ளன. இக்கட்டுரையில் மூச்சுப் பயிற்சி பற்றிய பல்வேறு கருத்துக்களையும் பயிற்சி முறைகள் பற்றியும் காண்போம் (Aacharya, 2009).

யோகக்கலை

ஆயகலைகள் அறுபத்தி நான்கினுள் யோகக்கலை குறிப்பிடத்தக்கது. பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே யோகக்கலை இருந்து வருகிறது. யோகக்கலை என்றாலே உடனுக்குடன் நம் நினைவுக்கு வருவது பதஞ்சலி முனிவரின் திருப்பெயராகும். பொதுவாக யோகம் பயில்வோர், பதஞ்சலி முனிவர் யோகம் பற்றி என்ன கூறியுள்ளார் என்பதை அறிவதில்லை. உடலை முன், பின் வளைக்கும் பயிற்சிகள் மட்டுமே முன்னிறுத்தப்படுகிறது. ஆனால் மன ஆரோக்கியத்தை குறிக்கோளாக வைத்தே யோக சூத்திரத்தை பதஞ்சலி முனிவர் படைத்திருக்கின்றார். மனதைப் பக்குவப்படுத்த உடலை ஒரு கருவியாகத்தான் பாவித்துள்ளார். ஆகவே உடல், மனம் சீரமைக்கும் பயிற்சி முறைகள் அடங்கியதே யோகமாகும். வாழ்க்கையை முறையாகவும் நெறியோடும் வாழ்வதற்கு உதவுவது யோகக்கலை (Ilamathy K.S & Sivakami 2008).

அட்டாங்க யோகம்

வாழ்க்கையில் நம் வினைப்பயன்களையே நன்மை தீமைகளாக அனுபவிக்கின்றோம். அவை பிணி, மூப்பு, மரணம், துன்ப துயரங்கள் ஆகும். இந்த தீவினைகளிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக எட்டுவகை யோகங்களை அனுஷ்டிக்குமாறு பகவான் கீதையில் குறிப்பிடுவதாக அட்டாங்க யோகத்தில் குறிப்பிடப்படுகிறது. அட்டாங்கம் என்றால் எட்டு. அட்டாங்க யோகம் எட்டு அங்கங்களைக் கொண்டது. இவற்றைக் கடைபிடித்தால் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். (Ilamathy K.S & Sivakami 2008) அவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்று அங்கங்களைக் கொண்டது. அட்டாங்க யோகத்தினை காலங்காலமாக போற்றி வளர்த்த ஞானியர் பட்டியல் நீளமானது எனினும் பலராலும் போற்றப்படும் மூவர் பற்றியும் அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ள அட்டாங்க யோக வழிகள் பற்றியும் பதிவு செய்யும் நோக்கில் இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

பிரணாயாமம்

பிரணாயாமம் என்பதை பிராணன்+யாமம் என்று பிரிக்கலாம். பிராணன் என்றால் காற்று அதாவது உயிர்க்காற்று. யாமம் என்றால் கட்டுதல் என்று பொருள். காற்றைப் பிடிக்கும் மற்றொரு கலைக்குப் பெயர்தான் பிராணாயாமம் ஆகும். நுரையீரலுக்குள்ளே அதிகமாக காற்றை இழுத்து சுவாசித்து, அங்கே காற்றை அதிகமாக சேமித்து வைப்பதைத்தான் பிரணாயாமம் என்கிறோம் (Navaraj Sellaia S 2007).

உயிரின் வாகனமாக பிரணாயாமம்

யார் ஒருவர் தன்னுடைய மூச்சுக் காற்றை முறையாக பயன்படுத்துகின்றனரோ அவர்கள் பல்வேறு நன்மைகளை பெற முடியும் என்பதினைத் திருமூலர் பின்வரும் பாடலால் விளக்குகின்றார்.

"ஐவற்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்

உய்யக் கொண்டு ஏறும் புரவி மற்று ஒன்றுண்டு

மெய்யர்க்குப் பற்றுக் கொடுக்கும் கொடாது போய்ப்

பொய்யாரைத் துள்ளி விழித்திடும் தானே" (திரு:557)

எனும் பாடலில் நம் உடலில் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி எனும் ஐம்புலன்களையும் இயக்கக்கூடியது உயிர். உயிரின் படர்க்கை நிலையே மனம். உயிர் செலுத்தும் மூச்சுக் காற்றாகிய குதிரையை நமது கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொண்டால் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கும். மூச்சுக்காற்றை சரியாக பயன்படுத்துவோரை அக்குதிரை தன் மீது ஏற்றிக்கொண்டு மற்றவர்களை எல்லாம் கீழே தள்ளிவிடும் என்பது மேற்குறித்த பாடலின் கருத்தாகும். [Annamalai S 1997] இவ்வாறாக மூச்சுக்காற்றை சரியாக பின்பற்றினால் நமது உடலை நமது கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள முடியும் இல்லையெனில் உடல் துன்பத்திற்கு உட்படும். நம் உன்னதமான உயிர் பயணிப்பதற்கு வாகனமாக இருப்பது பிரணாயாமம் என்று குறிப்பிடுகிறார்.

மகிழ்வளிப்பது பிரணாயாமம்

பிராணன் என்பது மூச்சுக்காற்று மட்டுமல்ல. சுவாசித்தலை தூண்டி சுவாசித்தலின் உயிர்நாடியாக இருப்பது. மனிதனுடைய விருப்பம் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது. இப்பிரணாயாம பயிற்சி மேற்கொள்பவர் அமைதியுடன் மகிழ்ச்சியாக இருப்பர்.

"புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டாற்

கள்ளுண்ண வேண்டா தானே களிதருந்

துள்ளி நடப்பிக்குஞ் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கு

முள்ளது சொன்னோ முணர்வுடை யோர்க்கே" (திரு:559)

ஆம் பாடலில் திருமூலர் வாழ்க்கையில் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு முறையாக பிராணாயாமப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். [Annamalai S 1997] அவ்வாறு மேற்க்கொண்டால் கள் உண்ணாமலேயே மகிழ்வு ஏற்படும், துள்ளி நடக்கச் செய்யும், சோம்பல் நீங்கி சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும் என்பதை இப்பாடலின் மூலம் உணர்த்துகின்றார்.

மூச்சும் மனமும் இணைதல்

எந்தவிதமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டாலும் நம்முடைய உடலும் மனமும் இணைந்து இருப்பது போல, மூச்சுக்காற்றும் மனமும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும் என்பதை

"பிராணன் மனத்தொடும் பேரா தடங்கிப்

பிராண னிருக்கிற் பிறப்பிறப் பில்லை

பிராணன் மடைமாறிப் பேச்சறி வித்துப்

பிராண னடைபேறு பெற்றுண்டிடீர் நீரே" (திரு:560)

என்று சுட்டியுள்ளார். மேலும் பிராணாயாமப் பயிற்சியின் போது மூச்சுக்காற்றுடன் சேர்ந்து நமது மனம் இயங்கவேண்டும். மூச்சுக்காற்றுடனும், மனத்துடனும் உயிராற்றல் செல்லாமல் அடங்கினால் பிறப்பு இறப்பு இல்லை. ஆகவே மூச்சுப்பயிற்சி செய்யும் பொழுது மூச்சும் மனமும் இணைந்து இருத்தல் மிகவும் அவசியம் என்றும் இப்பாடலில் தெளிவாக விளக்கிக் கூறுகிறார்.

நோயற்ற வாழ்வு வாழ

நீண்ட நாள் உயிர் வாழ வேண்டுமென்றால் உடம்பில் ஓடக்கூடிய மூச்சுக்காற்றை சரியான முறையில் கையாள வேண்டும் என்று பாடியுள்ளார். பிரணாயாமம் பயிற்சியை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து செய்யும் பொழுது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து நோயற்ற வாழ்க்கை வாழ முடியும் என்பதை பற்றி திருமந்திரத்தில் பின்வருமாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

"ஏற்றி யிறக்கி யிருகாலும் பூரிக்குங்

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை

காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாளர்க்குக்

கூற்றை யுதைக்கும் குறியது வாமே" திரு:564)

"இட்ட தவிடு இளகாதே இரேசித்து

புட்டிபடத் தச நாடியும் பூரித்து

கொட்டிப் பிராணன் அபானனும் கும்பித்து

நட்டம் இருக்க நமன் இல்லை தானே" (திரு:567)

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் பொழுது உடம்பில் உள்ள பத்து நாடிகளான சுத்தி, அலம்புடை, இடை, காந்தாரி, குரு, சங்கினி, சிங்குவை, சுழுமுனை, பிங்கலை, புருடன் என்ற நாடிகள் கிளர்ச்சி பெறவேண்டும். வெளியிடும் பொழுது மூக்கருகே ஒரு தவிட்டை வைத்தால் அது ஆடாமல் இருக்க வேண்டும். உடல் வளையாமல் நேராக அமர்ந்து செய்ய யமனுக்கு அங்கே வேலை இல்லை என்பது இப்பாடல் தரும் செய்தியாகும்.

மூச்சுவிடும் முறை

யோகக் கலை என்றாலே இயற்கையோடு ஒன்றிய வாழ்வாகும் மனிதனின் உடல், மனம், ஒழுக்கங்கள் இவற்றையெல்லாம் சீர்திருத்தி தான் பிறந்த நோக்கத்தை உணர்ந்து முழுமை பெறுவதற்கு உரிய ஒன்றிணைந்த பயிற்சி முறைதான் மனவளக்கலை ஆகும். அவற்றில் மூச்சுப் பயிற்சி பற்றி மகரிஷி அவர்கள்

மூச்சுப் பயிற்சியினால் உடல் நலம்

காக்கலாம் முறையாய்ச் செய்தால்

முழுதுணர்ந்த குருமூலம் இக்கலையைக் கற்று

அளவாய்ப் பயில வேண்டும்..... (ஞா.க:1448)

காற்றை விட லேசானது அதை நம் மனம். பறவையை விட வேகமாக ஓடக்கூடியது நம் மூச்சுக்காற்று. மூச்சுப் பயிற்சியை குருவிடம் கேட்டு அறிந்து பின்பற்றுதல் அவசியம். முறையற்ற வழியில் பயன்படுத்தாமல் எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை அளவறிந்து பின்பற்றினால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். [Vethathiri Maharishi 2008]

இடக்கலையும் பிங்கலையும் மாற்றி மாற்றி,

இழுத்தழுத்தி விட்டதினால் என்ன கண்டீர்?

விடக்கலையே ஆச்சுதிந்தவிதப் பழக்கம்

வீணாச்சு காலமும் உன் உடலின் நன்மை,

அடக்கநிலை அறிவுக்கு அறிவே யாகும்

அதற்குஇடம் உனதுஇரு புருவ மையம்.

தொடக்குருவால் அவ்விடத்தே தோன்றும் காட்சி,

சுய அறிவால் உனை அறியும் சாவியாகும். (ஞா.க:1443)

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர் பிராணாயாமத்தில் மூச்சுப் பயிற்சி குறித்த முறைகளை கொடுத்துள்ளார். மூச்சு பயிற்சி செய்யும் பொழுது உட்காரும் முறையும் கைகளை மாற்றி மாற்றி வைத்து மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் பயிற்சியும் செய்கின்றோம். இதனால் நுரையீரல் நன்கு விரிவடையும் தன்மை பெறுகின்றது இவற்றால் உடலுக்குத் தேவையான ஆக்சிஜன் நுரையீரல் முழுவதும் எடுத்துக் கொள்கிறது. நுரையீரல் நாள் முழுவதும் போதிய அளவுக்கு பிராணவாயுவை இழுத்து உடலுக்கு தருகின்றது. இதனால் நுரையீரல் காற்று உட்கொள்ளும் திறன் அதிகரித்து நுரையீரல் சுறுசுறுப்படைகிறது மற்றும் ஞாபகத்திறன் கூடுகிறது. இது மிகவும் உன்னதமான பயிற்சி என்று மகரிஷி குறிப்பிடுகின்றார்.

சுவாசப்பயிற்சி பிரணாயாமம்

மூச்சை வெளியே விடுவதாலும் உள்ளே நிறுத்துவதாலும் மன அமைதியுடன் இருக்கலாம். பிராணனை உள் நிறுத்தி வைப்பதும் வெளியிடுவதும் பிராணாயாமம். பிராணன் என்பது மூச்சு அல்ல சுவாசித்தலைத் தூண்டுவது சுவாசத்தின் உயிர் நாடியாயிருப்பது. [Aacharya P.S 2009]

"ப்ரச்சர்தன விதாரணாப்யாம் வா பிராணஸ்ய" (சமாதிபாதம்.சூத்திரம்:34)

சுவாசிக்கும் முறை சரீரத்தின் ஒட்டுமொத்த அமைப்பிலும் விளைவை ஏற்படுத்துவதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆழ்ந்த உள் மூச்சு வெளி மூச்சு மூலம் அமைதியை தூண்டி செயலாற்று விக்கமுடியும். சீரற்ற மூச்சும் துரிதமான மேலோட்டமான அடக்க படாத மூச்சும் மன அமைதி குலைந்தவரிடத்துக் காணப்படும்.

தினந்தோறும் பயிற்சி

நாம் மூச்சுப் பயிற்சியை நாள்தோறும் முறையாகச் செய்து வந்தால் அதில் எண்ணற்ற பயன்கள் நமக்கு கிடைக்கும். இவற்றில் குறிப்பாக பெண்களுக்கு ஏற்படும் மூச்சு சம்பந்தப்பட்ட பாதிப்புகள் மற்றும் சரி செய்யும் வழிமுறைகள் பற்றி 2018 ஆம் ஆண்டு The Journal of Alternative and Complementary Medicine என்னும் ஆய்விதழ் ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. அன்றாட வாழ்க்கையில் மூச்சுப் பயிற்சியினால் பாதிக்கப்படும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடல் வலி, தூக்கமின்மை, சோர்வு பற்றி ஆராயப்பட்டது. அவர்களுக்கு மூச்சுப் பயிற்சி பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் பயிற்சி முறைகள் அளிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்ததின் விளைவாக அவர்களுடைய உடல் நலத்தில் முன்னேற்றம் காணப்பட்டனர் என்பது இவ்வாய்வில் கண்டறியப்பட்டது. [Pablo Toma's_Caru's 2018]

யோகம் கூறும் மருத்துவம்

யோகப் பயிற்சியை தினந்தோறும் தொடர்ந்து செய்து வருவதால் உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பதை மருத்துவ ரீதியான ஆய்வு ஒன்று கடந்த 2013 ஆம் ஆண்டு Indian Journal of Science என்ற ஆய்விதழில் விளக்கியுள்ளது. கவலை, மன அழுத்தம், ஆஸ்துமா, கீழ்வாதம், உயர் ரத்த அழுத்தம், தூக்கமின்மை, முதுகு வலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் இன்னும் இதுபோன்ற பல்வேறு உடல் ரீதியான மன ரீதியான பிரச்சனைகள் தீரும் என்பதை விளக்கியுள்ளது. மேலும் யோகப் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து வருவதால் முழுமையான ஆரோக்கியம் கிடைப்பதோடு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கும். இதற்கு முறையான உடற்பயிற்சி, தவம், பிரணாயாமம், முறையான வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது இவ்வாய்வின் அடிப்படையிலிருந்து அறியப்படுகிறது (Shashi K. Agarwal 2013).

களஆய்வுப் பணி

மூச்சுப்பயிற்சி பற்றி களஆய்வு மேற்கொண்டதில் கிடைத்த தகவல்கள் அட்டவணை 1-ல் பின்வருமாறு

அட்டவணை 1. மூச்சுப்பயிற்சின் மூலம் கிடைக்கப்பெற்ற பலன்கள்

வ. எண்	நாள்	பயனாளர் விவரம்	பிரச்சினை	பயிற்சி	தீர்வு
1	08/06/2020	எஸ். சகுந்தலா வயது 44 ஏரிப்பாளையம், உடுமலை,	அடிக்கடி சளி பிடிக்கும்	தொடர்ந்து தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி	சளித் தொந்தரவுகள் நீங்கின, நோய் எதிர்ப்புசக்தி அதிகரித்துள்ளது
2	10/06/2020	ஆர். முகேஷ் கிருஷ்ணா வயது,22 போடிபட்டி, உடுமலை	தூசி ஒவ்வாமை (Dust allergy)	கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து மனவளக்கலை மூச்சுப்பயிற்சி	Dust allergy இவற்றிலிருந்து விடுபட்டுள்ளார்
3	12.06.2020	எஸ். ராஜதுரை வயது 51 மலையாண்டிக் கவுண்டனூர், உடுமலை	ஞாபகமறதி	பிரணாயாமம் என்கிற மூச்சுப்பயிற்சியை செய்து கொண்டு வருகின்றேன்	நினைவாற்றல் திறன் அதிகரித்துள்ளது நுரையீரல் சுறுசுறுப்படைகிறது
4	15.06.2020	ஆர். ரத்னா வயது 62 லட்சுமி நகர், உடுமலை	அடிக்கடி தும்மல், மற்றும் சளி பிரச்சனை	மூச்சுப் பயிற்சி, கபாலபதி	மழைக்காலங்களில் நனைந்தாலும், தண்ணீர் மாற்றி மாற்றிப் பருகினாலும் சளி பிடிப்பதில்லை
5	24.06.2020	ஆர். ஜோதிலட்சுமி வயது 50 சின்னவீரன் பட்டி, உடுமலை,	குளிர்காலம் மழைக்காலங்களில் மூக்கிலிருந்து நீர் வடிந்து கொண்டே இருக்கும்	மனவளக்கலை மூச்சுப் பயிற்சி	பிரச்சனையிலிருந்து குணமடைந்துள்ளார்

இவ்வாறு மூச்சு பயிற்சியின் மூலம் பயன் பெற்றவர்களை கூறிக்கொண்டே போகலாம். பிரணாயாமம் என்கின்ற பயிற்சி என்பதே தெரியாமல் மக்கள் தங்களது வாழ்க்கை முறையில் மூச்சுப்பயிற்சி செய்து கொண்டு வருகின்றனர். இதனால் அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. அவர்களுக்கு இருக்கின்ற சுவாசம் சம்பந்தமுடைய சில பிரச்சனைகள் அவர்களுக்கே தெரியாமல் நீங்கி இருக்கும். இந்நிலையில் இவற்றை முறையாகச் செய்தால் இன்னும் பல்வேறு நன்மைகளைப் பெறமுடியும் என்பதே ஆய்வின் கருத்தாகும்.

முடிவுரை

எல்லா சமயங்களுக்கும் மனிதனுக்கும் பொதுவான நெறிகளையும் வாழும் முறைகளையும் எடுத்துக் கூறுகின்றது. அவ்வரிசையில் அகப்புற அறவழி கற்பதும் அருள்வழி நடப்பதும் இறைநிலையை

உணர்ந்து வாழ்வதற்கான வழிகளைத் திருமந்திரமும் உணர்த்துகிறது. யோகம் செய்பவர்களுக்கு எல்லாம் திருமூலர் ஒரு வழிகாட்டியாகத் திகழ்கின்றார். திருமூலரின் அட்டாங்க யோகத்தை படித்தால் மிக மிக அவசியம் இவை நம்மை ஆன்மீக முன்னேற்ற பாதையில் அழைத்துச் சென்று வாழ்வை செம்மை அடையச் செய்யும் என்பது நிச்சயம். நம்மை அறியாமலேயே இயல்பாய் நடக்கும் மூச்சுவிடும் நிகழ்வு என்பதே கவனித்துச் செய்யப்படும்போது உயிர்காக்கும் யோகமாகிறது என்பதை இக்கட்டுரை உணர்த்தி நிற்கின்றது.

References

Aacharya, P.S., (2009), Pathanjali Yoga Suthiram, Narmatha pathippagam, Chennai. India.

Ilamathy, K.S & Sivakami (2008), Yoga the art: A boon for life., Narmadha pathipagam, First Edition August, Chennai.

Shashi K. Agarwal (2013), Evidence Based Medical Benefits of Yoga., Indian Journal of Science, Volume 2, Number 3, Medical Director, Agarwal Health Centre.

Funding: NIL
Acknowledgement: NIL
Conflict of Interest: NIL
About the License:

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© The author 2021. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License