

4/ இலவச வெளியீடு 18

யோகக் கலை



யோகிராஜ், சுவாமி சச்சிதானந்தா

ஓம்

முகவுரை

எங்கள் குருநாதர் சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்களுக்கு முதலில் எமது வணக்கத்தைச் சமர்ப்பித்து, அவர் எம்மவரின் நன்மை கருதி யோகநெறி முறையின் வழிகாட்டி உதவிய நன்றியை நினைவுகூரும் முகமாகச் சிலவார்த்தை முன்னுரையிற் கூறுதல் எமது கடனாகும். 1959-ம் ஆண்டு சுவாமி அவர்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் நின்றபோது, தமது 'யோகக்கலை' என்ற நூலை அச்சிட்டு இலவசமாக வழங்க விரும்பினார். அக்கைங்கரியத்தினை அவரது ஆசியோடு நாங்கள் ஏற்று, அவ்வாண்டில் அவ் 'யோகக்கலை' நூலை அச்சிட்டு எங்கள் மில்க்வைற் சோப் தொழிற்சாலையின் முதலாம் இலவச வெளியீடாக வழங்கினோம். அக்காலம் முதல் இந்நாள் வரைக்கும் அது போன்ற உபயோககரமான பல வெளியீடுகளைக் குருநாதர் ஆசியினால் தொடர்பாக வெளியிட்டு வருகின்றோம். எமது தொழிற்சாலையின் விருத்திக்குப் பொதுமக்களின் அபிமானமும் ஆதரவும் பக்கபலமாக நின்று உதவி புரிந்து வருவதும் இவ்வெளியீடுகள் ஆக்கமுறற்குரிய ஓர் ஊக்க ஏதுவாகும்.

உலகில் பலர் பல வழிகளில் ஆனந்தமுறுகிறார்கள். நாங்கள் 'யோகக்கலை' நூல் கூறும் நெறியி

(ii)

லும், பக்திமார்க்கத்திலும் இயன்ற அளவுக்கு நின்று ஆனந்தமுற விரும்புகின்றோம்.

'யோசக்கலை' நூலை 1959-ம் ஆண்டில் எங்கள் முதலாவது இலவச வெளியீடாக அச்சிட்டு வழங்கினோம்; ஆயினும், பல அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கு இசைய இப்பொழுதும் 'யோசக்கலை' நூலினை 2-ம் முறையாக அச்சிட்டு அன்பர்களுக்கு வழங்க விரும்பினோம். அன்பர்கள் 'யோசக்கலை' நூல் நெறி முறையிலும், பக்தி மார்க்கத்திலுமாக இயன்ற அளவு பயிற்சி செய்து வருவதற்கு தினமும் 24 மணி நேரத்துள்ளே ஒரு மணி நேரம் செலவழித்தால் போதும். அதற்கு விடியற்காலை 5 மணி முதல் 6 மணி வரையிலுள்ள காலமே ஊய்ப்பானதும் சிறந்ததுமாகும்.

இவ்விதம் பயின்று வருபவர், தாம் அகமும் புறமும் தூய்மையுடையராய், தம் அளவுக்கு மேற்பட்ட தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு வாழ்க்கையை நடத்த முற்படில், தம் வாழ்விலே அமைதியும், இன்பமும், மகிழ்ச்சியுங் காண்பவராவர்.

க. கண்கராசா

மிஸ்க்வைற் சோப் தொழிற்சாலை

யாழ்ப்பாணம்

14-4-1970

உ யோகக் கலை

“யோகிராஜ்” ஸ்ரீ ஸ்வாமி சச்சிதானந்தர்

யோக பலத்தினும் சிறந்த பலமில்லை
ஞான ஒளியினும் சிறந்த நண்டனில்லை
மாயையினும் கொடிய தனை இல்லை
ஆணவத்தினும் கொடிய பகை இல்லை”

(சீரந்த ஸம்ஹிதை)

“யாரா யிருந்தாலும் முழு முயற்சியோடு
யோகத்தைப் பயின்றால் சித்தன் ஆகலாம்
அவர் சிறியவரோ, முதியவரோ, அன்றித்
தொண்டு கீழமோ, நோயாளியோ,
பலவீனரோ, எப்படி இருப்பினும் சரி”

(ஹடயோகப் பிரதிபிகை)

இறைவன் இவ்வுலகத்தைப் படைக்கும் பொழுது
இதற்கு காணப்படும் உயிர்களனைத்தும் இன்புற்று
வாழ வேண்டும் என்னும் நல்லெண்ணத்தோடேயே
உண்டாக்கினார். உயிர்களும் அதே எண்ணத்தை
உடையவர்களாகத்தான் காணப்படுகின்றன, இன்
பம் வேண்டாம் என்று கூறும் ஓர் உயிரைத்தானும்
இவ்வுலகிலே நாம் காண்பதரிது. தற்கொலை செய்து

கொள்ளும் ஒருவனுமே அதன்மூலம் தனது துன்பங்களுக்கு ஒரு முடிவு காணவே விழைகின்றானல்லவா? நீண்ட ஆயுளும், ஆரோக்கியமான உடம்பும், ஆனந்தமும் அமைதியும் பெற்ற மனமும் வேண்டுமென்று மக்கள் அரும்பாடு படுகின்றனர்.

தேக ஆரோக்கியமொன்றே இத்தேவைகளைத் தும் பெற அடிப்படையாக இருக்கிறது என்பது பலரும் கண்ட முடிவு. “சரீரம் ஆத்யம் கலு தர்ம சாதனம்” என்ற மறைமொழியும், “சுவரை வைத்துச் சித்திரமெழுது” என்ற முதுமொழியும் இக்கருத்தையே குறிக்கின்றன. அண்மையில் வாழ்ந்த அருட்டிரு இராமலிங்க அடிகளும் தமது வேண்டுகோளில் “நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழ வேண்டும்” என்றார். “When health is lost everything is lost” “Health is Wealth” என்பன ஆங்கிலப் பழமொழிகள்.

அமெரிக்காவிற் பெருஞ் செல்வரும் மோட்டார் மன்னருமான ஹென்றிபோர்ட் ஒருசமயம் பின்வருமாறு சொன்னாராம். “நான் ஒரு பெரிய கோடஸ் வராக இருந்தும் என்னுடைய வாழ்க்கையில் இன்பங்காண முடியவில்லை. எனது மோட்டார் உற்பத்தி ஆகையில் வேலைசெய்யும் எளிய கூலி ஒருவன் உருசியற்ற முரட்டுத்தனமான உணவை இன்பத்தோடு

அனுபவித்து விழுங்குவதைக் காணும்போது நான் மிகப் பொறாமைப்படுகின்றேன். அப்போது நான் வேண்டிக்கொள்வதெல்லாம் மோட்டார் மன்னனுக்குப் பதிலாக ஒரு சாதாரண கூலியாய் விடவேண்டும் என்பதே''. வாழ்க்கை யின்பத்தின் இரகசியம் இங்கு விளக்கப்படுகிறது.

உடல் உழைப்பே ஆரோக்கிய இரகசியம். பிறந்த குழந்தையும் கைகால்களை ஆட்டிப் பயிற்சி செய்து, பசியெடுத்தவுடன் பாலுக்கு அழுது, அதைப் பருகிக் களிக்கின்றது. மிருகங்களும் சரீர உழைப்பின்றி இருக்கவில்லை.

இருந்த இடத்திலேயே பலமணீ நேரம் அலுவல் பார்க்கும் அநேகருடைய வாழ்க்கையிலே உடலுழைப்பைக் காண்பது மிக அரிதாகிறது. இத்தகையோர்க்கும், இன்னும் பொதுவாக அனைவருக்குமே யோகாசனப் பயிற்சிகள் ஆச்சரியப்படத்தக்க விதத்தில் ஆரோக்கியமளிக்கின்றன. யோகப் பயிற்சி என்றாலே ‘‘குகைதேடி ஓடி ஒளியும் சாதுக்களுக்கும், சன்னியாசிகளுக்கும்தான் ஏற்றது; அல்லது ஆகாயத்திற் பறப்பது; அசிற்றைக் குடிப்பது, அக்கினியைத் தழுவுவது போன்ற சித்திகளை அடைய விரும்புபவர்களுக்குத்தான் தேவை என்று எண்ணியிருந்த காலம் மலையேறிவிட்டது. ஆடு மேய்க்கும்

தம்பியிலிருந்து ஆட்சிபுரியும் அண்ணன் வரை, வீடு கூட்டும் சிறுமி முதல் வெற்றிலை மெல்லும் பாட்டி வரை சுருங்கக் கூறின் உடம்பு படைத்து, அதன் ஆரோக்கியத்தை விரும்பும் ஆண் பெண் அனைவருக்குமே ஆசனப் பயிற்சிகள் பலன் தரும். நோய்வராது தடுப்பது மட்டுமல்ல, வந்த நோய்களை நிவாரணம் செய்வதும் ஆசனப் பயிற்சியின் அரும்பயனாகும்.

72,000 நாடிகள்

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அடையாளம் என்ன? நல்ல பசி, நல்ல ஜீரணசக்தி, நல்ல நித்திரை, தேகத்தில் உபாதைகளின்மை, சுறுசுறுப்பு, உறுப்புக்கள் தத்தம் தொழில்களைச் செய்வையாகச் செய்தல், அளவான நாடித் துடிப்பு, அளவான தேக உஷ்ணம். அளவான மலசல வியர்வைக் கழிவுகள், மனத்திற்கு தூகலம், கடமையைச் செய்வதில் ஆர்வம் ஆதிய பலவும் ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறிகள்.

உடலின் தொழில்களைத்தும் சரிவர நடைபெறத் தூண்டும் ஓர் இயற்கைச் சக்தி உடல் முழுவதும் நுண்ணிய நாடி நரம்புகளின் மூலம் தொழிற்படுகிறது. பண்டைய யோகிகள் உடலின்கண் 72,000 நாடிகள் இருப்பதாகவும் அவையனைத்துக்கும் ஆரம்பஸ்தானம் மூளையும் முதுகெலும்பைச் சார்ந்த பகுதிக

ளும் என்று கூறிவைத்தார்கள். இன்றைய உடல் விஞ்ஞானமும் அதைப் பெருமளவு ஆமோதிக்கின்றது.

முக்கியமான பிற உள் உறுப்புகள்

இந்நரம்புத் தொகுதிகள் தவிர உடம்பில் அமைந்த பீனியல் (Pineal), பிட்யூட்டரி (Pituitary), தைராய்ட் (Thyroid), தைமஸ் (Thymus), அட்றினல் (Adrenal) போன்ற பற்பல கோளங்களும் மிக முக்கியத்துவம் பெற்றவை. இவைகளால் உற்பத்தி செய்யப்படும் 'ஹார்மோன்கள்' எனப்படும் இரசங்கள் சரீர வளர்ச்சிக்கும், அதன் போஷிப்புக்கும் மிகவும் இன்றியமையாதன, "நமது கோளங்களே நம் தலைநீதியைத் தீர்மானிக்கின்றன" என்று உலகப் புகழ்பெற்ற விஞ்ஞான மேதாவி ஐன்ஸ்டீன் கூறினார். கோளங்கள் உடல் அசைவுகளையொட்டி மாத்திரமல்லாமல் மனச் சலனங்களினாலும், தாக்குதல் பெற்று, அச்சமயங்களில் தேவைக்கதிகமான "ஹார்மோன்" (Hormone) களை உற்பத்தி செய்து உடல் நலத்தைப் பாதிக்கின்றன.

உடல் ஆரோக்கிய விஷயம் சம்பந்தப்பட்டவரையில், யோகாசனப் பயிற்சிகள் மேற்கூறிய நரம்புத் தொகுதிகளுக்கும், கோளங்களுக்கும், ஜீரணக் கருவிகளுக்கும் நல்ல பயிற்சியளித்து அங்கங்கெல்லாம் போதிய அளவு இரத்த ஓட்டத்தை உண்டாக்கி தன்மையை விளைவிக்கின்றன.

ஆன்ம நலம்

மேற்கூறிய நரம்புத் தொகுதிகளையே யோகிகள் ஆதார சக்கரங்கள் அல்லது ஆதார கமலங்கள் என்றும், அவைகளில் தேவியின் சக்திகள் அமர்ந்திருந்து சாதகனுக்குச் சித்திகள் பலவும் தருகின்றன என்றும், அவ்வாறு சித்திகள் பெற மூலாதாரத்தில் உறங்கிக் கிடக்கும் அன்னை குண்டலிசக்தியை விழிப்புறச் செய்து, மேலுள்ள ஆதார கமலங்களினூடே செலுத்த வேண்டுமென்றும், அச்சக்தியை இறுதியில் சிரசில் இருக்கும் 1008 இதழ்க் கமலத்தில் செலுத்தி அடைதற்கரிய சமாதிநிலை பெறவேண்டுமென்றும் அனுபவித்துக் கூறிவைத்துப் போந்தனர். இத்தகைய சிறந்த ஆன்ம நலத்தில் ஆசை கொள்ளாவிடினும், தேக ஆரோக்கியத்தை உத்தேசித்தாவது ஆசனப் பயிற்சிகளை அனைவரும் செய்வது நலம்.

ஆரோக்கியமும் பலமும்

ஆசனப் பயிற்சி செய்வதினாலே ஆரோக்கியம் ஏற்படக்கூடும்; ஆனால் நமக்குப் போதிய பலம் உண்டாகுமா? என்று சிலர் கேட்கக்கூடும். ஆசனப் பயிற்சியில் ஆரோக்கியத்துடன், தேவையான அளவு தேகபலமும், மனோபலமுங்கூட ஏற்படும் என்பதற் சந்தேகமில்லை. அளவுக்குமேல் உடலின்தசைகள் வலுப்பெற வேண்டும் என்று விரும்புபவர்கள், வேறு

விதமான தேகப்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். ஆயினும், ஆரோக்கியமின்றி அடையும் அமிதபலம் பயனற்றதே. பிற பயிற்சிகளால் ஒருவன் அதிக கனத்தைத் தூக்கலாம்; நீண்ட தூரம் ஓடலாம்; உயரத்தாண்டிக் குதிக்கலாம்; சூட்டையும் குளிரையும் பொறுக்கலாம்; சங்கிலி அறுக்கலாம்; நீள நீந்தலாம்; மோட்டார் இரதத்தை நிறுத்தலாம். ஆனால், 'அவருக்கு நோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தியுள்ளதா?' என்பது சிந்திக்கத்தக்க விஷயம். மனோபலமும் இதைப்போன்றதே. ஒருவன் கடினமான கணக்குக்களுக்கு நிமிஷநேரத்தில் விடையளிக்கலாம்; நல்ல ஞாபக சக்தியிருக்கலாம்; ஆயினும் மனத்துக்கு வரும் துன்பங்களைச் சகித்தல், தூஷணைகளை ஏற்றல், எதிலும் பயமின்றியிருத்தல், சதா அமைதியோடும் ஆனந்தத்துடனும் இருத்தல் ஆதியனதான் ஆரோக்கியமுள்ள மனத்தின் அடையாளம். எவருக்கு உடற்பலமும், ஒழுக்க பலமும், ஆன்மபலமும் இருக்கின்றனவோ அவரே மனிதரில் மாணிக்கம்.

விரும்புவோர் ஆசனப் பயிற்சிகளோடு மற்ற உடற் பயிற்சிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இடையிலே தக்க ஓய்வுடன் பிற பயிற்சிகளை முன்னாலே செய்து, ஆசனப் பயிற்சிகளை இறுதியாகச் செய்து முடிக்கலாம். அல்லது காலையில் ஆசனப்

பயிற்சியும், மாலையில் பிறவும் அமைத்துக்கொள்ளலாம். எப்படியானாலும் பலத்தைவிட சுகத்துக்குத் தான் முதலிடம் தரவேண்டும் என்பதை நேயர்கள் மறக்கலாகாது.

சாதகர்கள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய குறிப்புகள்

1. காலம்; வயிறு காலியாக இருக்கும் காலை நேரம் சிறந்தது. காலைக்கடன்களை முடித்த பின்னும், உடல் விறைப்பிருந்தால் சிறிது தூரம் வேகமாக நடந்து வந்து அல்லது சில சூரிய நமஸ்காரங்களைச் செய்து உடல் விறைப்பைத் தளர்த்திக் கொண்டு பயிலலாம். ஆரம்ப சாதகர்களுக்குக் காலை யைவிட மாலையே சுலபமாக இருக்கும். பகல் உணவு உண்ட 5 மணி நேரத்துக்குப்பின் பழகலாம். இடையில் 3 அல்லது 4 மணி சுமாருக்கு ஏதாவது பானம் மட்டும் அருந்துவது தவறில்லை. சில காலம் மாலையிற் பழகி, பின் காலை நேரத்துக்கு மாற்றிக் கொள்வது உசிதம். மாலையில் செய்வதில் தவறென்று மில்லையாயினும், தற்கால வாழ்க்கையில் மாலையில் ஓய்வு கிடைப்பது மிகவும் அசாத்தியமாதலால், பல நாட்கள் பயிற்சியின்றிக் கழிந்துவிடக் கூடும். வழக்கமாகக் காலையில் செய்பவர்கள் தமது பயிற்சியில்

தவறிவிட்ட நாட்களில் மாலையில் செய்யலாம். நோய்களை நிவிர்த்திக்கும் பொருட்டுப் பயிலும் போது நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி காலை மாலை இரு வேளைகளிலுமே பயில நேரிடலாம்.

2. பயிலும் இடம்: போதிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றோட்டமும் உள்ள அறையிலாயினும், திறந்த வெளியிலாயினும் செய்யலாம். தரை மேடு பள்ளமின்றிச் சமனாயிருக்க வேண்டும். கடும் வெயிலிலும் அதிகக் காற்றோட்டமுள்ள இடத்திலும் செய்யலாகாது.

3. உடை: இயன்ற அளவு இறுக்க மில்லாத குறைந்த உடை நலம். ஆண்கள் கௌபீனம் அல்லது லங்கோட்டுடன், தேவையானால் மேலாக ஒரு மெல்லிய அரைக்கால்சட்டை அணிந்து கொள்ளலாம். பெண்கள் பொடியும் (Bodice), பிஜாமாவும் (Pyjama) அல்லது வடநாட்டு சர்வாணி அணியலாம். மேல் நாட்டு நீச்சல் உடையும் நல்லதே.

4. விரிப்பு: நல்ல கனமான ஜமுக்காளம் அல்லது கம்பளிப் போர்வையை அகலவாக்கில் நான்காக மடித்து ஒரு பாயின்மேல் விரித்து மேலே தோய்த்து உலர்ந்த வெள்ளைத் துண்டு போட்டுக் கொள்ளவும். சுத்தமான தரையானால் பாயில்லா விட்டாலும் பாதகமில்லை. வெள்ளைத் துண்டு தினமும் தோய்த்து உலர்ந்ததாயிருப்பது நலம்.

5. பயிற்சி முறை : ஆசனங்களைக் கொடுக்கப் பட்ட வரிசைக் கிரமப்படி செய்வது நலம்.

6. கால அளவு : தேகசுகத்துக்காக மட்டும் பயிலுபவர்கள் ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் கொடுக்கப் பட்ட அளவே செய்வது நலம். நோய்நிவாரணத்துக்காகப் பயிலும்போது கால அளவுகள் மாறுபடலாம். அதைப் பயிற்சி தருபவர் தீர்மானிப்பார். பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது கடி காரத்தைப் பார்த்தே காலத்தைக் கணிப்பது கடினமாகையால் மானசீகமாக ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என எண்ணிக் கொள்வது நலம். அவ்வெண்ணிக்கைகளுடன் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டு ஓம் ஒன்று, ஓம் இரண்டு என எண்ணுவது இன்னும் விசேடமே.

7. ஓய்வு : இடையிடையே தேவையானபோதெல்லாம் சுவாசனத்தில் இருந்து மேற்செல்லவும். இறுதியில் நீண்ட சுவாசனம் செய்து பிறகு பிராணயாமங்களை ஆரம்பிக்கலாம். பயிற்சிகளிடையே சிரமமும், மூச்சு அதிர்ச்சியின் மிகுதியும் காணப்படலாகாது. பயிற்சி முடிவில் தேகத்திலும் மனத்திலும் களைப்பே இன்றி உற்சாகம் காணப்படவேண்டும்.

8. சுவாச நிலை : ஆசனப் பயிற்சியின்போது எக் காரணத்தைக் கொண்டும், நெடுநேரம் - மூச்சை

அடக்கிக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. படுத்த நிலையீ
லிருந்து மேலெழுந்திருக்கும் போதோ அல்லது கால்
களைத் தூக்கும் போதோ சில வினாடிகள் மூச்சடக்
கம் ஏற்படுவதில் தவறில்லை உட்யாண, நௌலிச
ளில் மூச்சின் வெளியடக்கம் ஏற்படும். உடம்பை முன்
னால் வளைக்கும்போது மூச்சை வெளியேவிடுவதும்,
பின்னால் வளைக்கும்போது மூச்சை உள்ளிழுப்பதும்,
மற்றக் காலங்களில் சாதாரண மூச்சோட்டமும்
நன்மை பயக்கும். ஆசனப் பயிற்சியில் எப்போதும்
சுவாசஒட்டம் நாசி வழியாகவேயிருப்பது நலம்.
வாயால் மூச்சுவிடுவது கூடாது.

9. ஸ்நானம் : பொதுவாக பயிற்சிகள் ஆரம்பிப்
பதற்கு 10, 15 நிமிஷங்களுக்கு முன்பு குளித்து
முடிப்பது நலம். காலநிலை தேகநிலைகளை ஒட்டியும்,
பயிற்சிகளிடையே வியர்வை மிகுதி காணப்படுமா
னாலும் பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு சுமார் 20 நிமிஷங்க
ளுக்குப் பின்பும் குளிக்கலாம். ஆசனப் பயிற்சிகளைச்
சுவாசனத்தோடு முடித்துக்கொண்டு 15 அல்லது 20
நிமிஷம் கழித்து குளித்துப் பிறகு பிராணயாமப்
பயிற்சிகளைச் செய்து தொடர்ந்து பூஜை, ஜெபம்,
தியானங்களைச் செய்வதும் ஒரு நல்ல ஒழுங்கே.
பொதுவாக எல்லோருக்கும் ஏற்றது தண்ணீர் ஸ்நா
னமேயானாலும், காலநிலை தேகநிலைகளை ஒட்டி
இளஞ்சூடுள்ள நீரில் குளிக்கலாம். வாரத்திற்கொரு

முறை எண்ணெய் ஸ்நானமும் இதந்தரும். ஆசனப் பயிற்சிக்குப் பிறகு எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யலாம். முன்னால் செய்யக் கூடாது: (அவசியமானால் எண்ணெய் ஸ்நானத்தன்று பயிற்சிகளை நிறுத்தி வைக்கலாம்)

10. உணவு : யோகப் பயிற்சிகளுக்கென விசேட உணவுகள் எதுவும் தேவையில்லை. வழக்கமான உணவே உட்கொள்ளலாம். நரம்பு உணர்ச்சிகளையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் மிகுதியும் தூண்டும் உணவுகளை விலக்குவது நலம். ஆரம்பத்தில் அவ்வாறு விலக்க இயலாவிடினும், பயிற்சிகளைச் செய்துவரவரத் தானாகவே அவ்வித உணவுகளில் விருப்பம் குறையும் மாமிச உணவுக்கும் மேற்கண்ட குறிப்பே உதவும். இயன்றால் சத்துவ குணத்தோடு கூடிய மரக்கறி உணவை மட்டும் உபயோகிப்பது பெரிதும் நன்மை பயக்கும். இதனால் மாமிச உணவு ஆசனப் பயிற்சிக்குத் தீமை விளைவித்துவிடும் என்பதல்ல; மாமிச உணவால் யோகப் பயிற்சிகள் மூலம் அடையும் நன்மைகளில் சிறிது குறைவேற்படலாம் என்பதே கருத்து. பயிற்சிகளை மலசல சுத்திக்குப் பிறகு வெறுவயிற்றில் சிறிது நீரருந்தி 10 நிமிஷங்களின் பின் தொடங்கலாம். பலவீனர்கள் அரைக் கோப்பை பாலோ வேறு நல்ல பானங்களோ அருந்தி அரை

மணி நேரம் கழித்து ஆரம்பிக்கலாம். இலேசான சிற்றுண்டிக்குப் பிறகானால் 2 மணி நேரம் கழித்தும் முழு உணவுக்குப் பின் 5 மணி நேரம் கழித்தும் பயிலலாம். பயிற்சிக்குப் பிறகு அரைமணி நேரம் கழித்துச் சிற்றுண்டியும் ஒரு மணி நேரம் கழித்துப் பேருண்டியும் ஏற்கலாம். மிகுதியான—காரம், புளிப்பு, உப்பு, கடுகு, எண்ணெய்த் தாளிதம் என்பன கலந்த உணவுகளையும், தேநீர், கோப்பி, கொக்கோ, புசை யிலை, மதுபானம் ஆகியவற்றையும் விலக்குவது நலம்.

11. பிரமசரியம் : ஆண் பெண் இருவருமே தமது ஜீவ சக்தியை அரிய பொக்கிஷமென்றெண்ணி நன்கு காத்துவரவேண்டும். விந்து விரயம் செய்வதால் உடலிலும் மனத்திலும் பல தீமைகள் ஏற்படுகின்றன. “விந்து விட்டாயோ நொந்து கெட்டாயோ” என்பது ஆண்ட்ரூர் வாக்கு. விந்து, தாது, சுக்கிலம், இந்திரியம் எனப்பல பெயர்களால் இந்த ஜீவ நீரைக் குறிப்பிடுவார்கள். இவ்வற நெறியில் இருப்போர்களும் தமக்கேற்ற முறையில் பிரமசரியம் காக்கலாம். தம்பதிகள் ஆண்டிற் சீலமுறைகள் அல்லது மாதம் ஒருமுறை கூடுதலில் குற்றமில்லை. மக்கட்பேற்றைக் கருதிமட்டும் கூடுதல் என்பதே சாலச் சிறந்ததாகும். இவ்வொழுங்கு முறையைக் கையாளுவோரும் பிரமசரியம் காத்தவர்களாகவே

கருதப்படுவர். இத்தகைய பிரமசரிய நிலை யோகப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவோருக்கு மிகவும் சிறந்த நன்மையைப் பயக்கும்.

12. மனத்தூய்மை: நமது உடலில் உள்ள கோளங்கள் பிற உறுப்புகளின் அசைவை ஒட்டி மாத்திரமல்லாமல் மனச் சலனங்களினாலும் தாக்குதல் பெற்று தேவைக்கதிகமான “ஹார்மோன்களை” (Hormone) உற்பத்தி செய்து உடல்நலத்தைப் பாதிக்கின்றன என்று முன்னர் ஓரிடத்தில் கூறியுள்ளோம். ஆகவே என்னதான் யோகப்பயிற்சிகள் செய்து வந்தாலும் மனத்தை அதனுடைய திடீர்ச் சலனங்களாகிய காமம், கோபம், பயம், பெருமகிழ்ச்சி ஆகியவைகளிலிருந்தும் காத்துக்கொள்ளாவிடின் பயிற்சிகளால் பெரும் பயன் எதையும் எதிர்பார்க்க முடியாது. நம் முடைய மனச்சலனங்களை நாமே கண்காணித்துக் கட்டுப்படுத்தி அவைகளில் தூய்மையும் சாந்தியும் நிலவுமாறு செய்து வருவது யோகப்பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்களுக்குமட்டுமன்றி மற்றையோருக்கும் நல்வாழ்வளிக்கும். இதனாலேயே யோக ஏணியின் முதல் இரு படிகளாக இயமம், நியமம் என்பனவற்றை வகுத்தார்கள். பொய்யாமை, கொல்லாமை, திருடாமை, பிரமசரியம், கிடைத்ததில் திருப்தியடைதல் ஆகிய ஐந்தும் இயமம். தூய்மை, மகிழ்ச்சி, தவம்,

அறநூல்களை ஒதுதல், பணிகளின் பயனைப் பரமனுக்கு அர்ப்பித்தல் ஆகிய ஐந்தும் நியமத்தின்பாற்படும். சாதகர்களுக்கு இத்தகைய சிறந்த பண்புகளோடு கூடிய தூய மனம் மிகவும் அவசியம்.

இதர குறிப்புக்கள்

1. ஆரம்பஸ்தர்கள்

ஆரம்பசாதகர்கள் எடுத்த உடனே பூரணநிலை வந்தாக வேண்டுமென்று அவசரப்படாமல் தங்களுக்குச் கலபமாகச் செய்யக்கூடிய ஆசனங்களைச் சிரமமெதுவுமின்றி முடிந்த அளவு அரைகுறையாகவேனும் பயில ஆரம்பித்துச் சிறிது சிறிதாகப் பூரணநிலைகளுக்கு வரவேண்டும். இடையே சிறிது காலம் பயிற்சியை விட்டுத் தொடங்குவோருக்கும் இம்முறை நல்லது. மீண்டும் அவர்கள் ஆரம்பஸ்தர்களே.

2. நோயாளிகள்

உடம்பின் எந்தப்பகுதியானாலும் நோயுற்றிருக்குமாயின் அத்தகையோர் ஒரு நிபுணரைக் கலந்து கொண்டு பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்கலாம். பெரிய அளவில் சத்திர சிகிச்சை (ஆப்பரேஷன்) செய்து கொண்டவர்களுக்கும் இக்குறிப்புப் பொருத்தமானது.

3. பெண்கள்

மாதவிடாய்க் காலங்களிலும் அதை அடுத்த இரண்டொரு நாட்களிலும் பயிற்சிகளை நிறுத்தி வைப்பது நல்லது. கர்ப்பந்தரித்த காலங்களில் முதல் இரண்டு மாதங்கள்வரை எவ்வித பயமுமின்றிச் செய்துவரலாம். அதற்கு மேலும் செய்வதானால் நிபுணரது அபிப்பிராயத்தை நாடுவது நலம். பிரசவத்துக்குப் பிறகு சரீர பலத்தை ஓட்டி நான்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு அப்புறம் மீண்டும் ஆரம்பிக்கலாம். புதிதாக ஆரம்பிப்பவர்கள் கர்ப்பகாலம் முழுமையும் அதன்பிறகு 6 மாதங்களும் கழித்து ஆரம்பிப்பது நலம்.

4. சிறுவர் சிறுமிகள்

12 வயது வரை சிராசனம், மயூராசனம், உட்யானா, நௌலி போன்ற கடுமையான பயிற்சிகளை செய்வது நல்லதல்ல.

5. பேதிக்கு

பயிற்சிகளை முதன்முதலாக ஆரம்பிப்பவர்களும் நீண்டகாலம் இடைவிட்டு மறுபடியும் தொடங்குபவர்களும் ஒருமுறை பேதிக்குச் சாப்பிட்டு உடம்பைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு ஆரம்பிப்பது நலம்.

6. இதர பயிற்சிகள்

மூச்சுதிரக்கூடிய இதர உடற்பயிற்சிகளை யோகாசனப் பயிற்சிகளோடு கலப்பது நல்லதல்ல. அவைகளைச் செய்ய விரும்புவர்கள் காலையில் யோகப்பயிற்சிகளையும், மாலையில் இதர பயிற்சிகளையும் வைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது இது ஒரு நாள் அது ஒரு நாளாக இருக்கலாம். இரண்டும் ஒரே நாளில் ஒரே வேளையில்தான் செய்ய வசதியென்றால், முதலில் இதர பயிற்சிகளைச் செய்து சுமார் அரைமணி நேரமாவது நல்ல ஓய்வு பெற்று ஆசனப்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். ஆசனப் பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு உடனே யாயினும், ஓய்வு பெற்றாயினும் இதர பயிற்சிகளைச் செய்வதால் ஆசனப் பயிற்சிகளின் பலன் குறையும்.

7. வேடிக்கைப் பயிற்சி

ஆசனப்பயிற்சிகளைப் பிறர் முன்னிலையில் செய்து காட்டிப் பெருமை அடைய வேண்டுமென்ற எண்ணத்தோடு நேரங்கெட்ட நேரங்களிலெல்லாம் செய்வதால் தீமை நேரிடலாம்.

8. புத்தகப் பயிற்சி

சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் போன்றவைகளை நெடுநேரம் செய்வதால் பல நல்ல பயன்கள் ஏற்படுகின்றன என்று நூல்களில் படிப்பதனாலே பலர் எடுத்த எடுப்பிலேயே அவைகளை நீண்ட நேரம்

செய்து அதனாலே விபரீத விளைவுகளையும் அடைகின்றனர். ஆரம்பத்தில் மிகக் குறைந்த நேரத்தில் தொடங்கி (அவை ஒருசில வினாடிகளாயினும் சரி) சிறுகச்சிறுக நேரத்தை அதிகரிப்பதே சாலச்சிறந்தது. சிரமமெதுவும் இல்லாவிட்டாலும்கூட ஆரம்பத்தில் அதிக நேரம் செய்யலாகாது. பிராணாயாமப் பயிற்சிகளுக்கும் அதன் உள்நிறுத்தும் நிலையாகிய கும்பகத்தில் இத்தகைய கவனம் மிகத் தேவையானது.

9. பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்றாலே மூச்சை முடிந்த அளவு உள்ளே இழுத்துக் கண்விழி பிதுங்குமளவும், உடல் வெயர்த்து நடுங்குமளவும் நிறுத்துவதுதான் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். அது பெருந்தவறு. கும்பகமே யின்றி மூச்சை நிதானமாக விட்டு இழுத்துப் பழகி ஒருசில மாதங்களுக்குப் பிறகு கும்பகத்தைத் தொடங்கி அதன் நேரத்தைப் படிப்படியாக ஒரு எல்லை வரைக்கும் அதிகரிப்பதுதான் நற்பயன் பலவும் நல்கும். பஸ்திரிகா, கபாலபாதி போன்ற பிராணாயாமங்களை ஆசனப் பயிற்சி முடிந்து ஓய்வெடுத்துக் குளித்தபின்பு செய்வதும் நலமே.

10. மலச்சிக்கல்

காலையில் பயிற்சிகளுக்கு முன் மலசோதனை ஏற்படாதவர்கள், சிறிது தண்ணீர் அல்லது லேசான

வெந்நீர் அருந்தி உட்யாண, நௌலி செய்ய மலங்
கழியும்.

இப்போது நாம் ஆசனப் பயிற்சிகளைத் தொடங்க
ஆயத்தம் ஆகிவிட்டோம். பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில்
வஜ்ராசன நிலையிலிருந்து கொண்டு ஒரு சில நிமிடங்
கள் மனமொருமித்து இறைவணக்கம் செய்வோமாக.

இறை வணக்கம்

“எல்லாம் வல்ல எங்கள் ஆண்டவரே! தங்கள்
திருவருள் துணையெனக் கொண்டு யாம் செய்யும்
யோகப்பயிற்சிகளின் மூலம் எமது உடல் நோயெதுவு
மின்றி ஆரோக்கியமடைவதாகுக. எமது மனம் இன்ப
துன்பச் சுழல்களில் சிக்கி அலையாது என்றும் அமைதி
யில் நிலைப்பதாக. எமது செயலெல்லாம் உமது
சேவையாகுக. எமது வாழ்வு உமது அருள்வழி
நடந்து ஆனந்தமுறுக. தங்களுக்கு எங்கள் தாழ்மை
யான வணக்கம். வாழ்க நின் திருவருள், வாழ்க
இவ்வையகம்;

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

பயிற்சிகளின் கிரமமும் அளவும்

கிரமம்

அளவு

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. சூரிய நமஸ்காரம் : | 3 தடவை முதல் 12 தடவைகள். |
| 2. வஜ்ராசனம் : | 30 விநாடிகள் முதல் இயன்ற நேரம் வரை. |
| 3. புஜங்காசனம் : | தடவைக்கு 10 விநாடிகளாக 3 முதல் 7 தடவைகள் அல்லது ஒரு தடவையாக 1 நிமிடம் வரை. |
| 4. சலபாசனம் : | புஜங்காசனத்திற் போலவே |
| 5. தனுராசனம் : | " " |
| 6. பச்சிமோத்தானா
சனம் : | " " |
| 7. ஹலாசனம் : | " " |
| 8. சர்வாங்காசனம் : | ஆரம்பத்தில் தடவைக்கு 30 விநாடிகளாக 3 முறையும், பழகப்பழக ஒரே தடவையாக 5 நிமிடம் முதல் 15 நிமிடங்கள் வரையும் |
| 9. மத்ஸ்யாசனம் : | புஜங்காசனத்திற் போலவே |
| 10. அர்த்தமச்ச்யேந்தி
ராசனம் : | } பக்கத்துக்கு 15 விநாடி முதல் 1 நிமிடம் வரை ஒரே தடவையாக |
| 11. மயூராசனம் : | 5 விநாடி முதல் 30 விநாடி வரை. |

கிரமம்

அளவு

12. திரிகோணசனம் : பக்கத்துக்கு 15 முதல் 30 விநாடியாக மும்முன்று தடவை மாறி மாறி.
13. பாதஹஸ்தாசனம் : புஜங்காசனத்திற் போலவே
14. அர்த்தசந்திராசனம் : தடவைக்கு 5 முதல் 10 விநாடிகளாக 3 தடவைகள்
15. உட்யாண : தடவைக்கு 10 முதல் 30 விநாடிகளாக 3 தடவைகள்
16. நௌலி : கிரமமின்றி இயன்றஅளவு, ஆகக் கூடியது 1 நிமிடம்
17. சிரசாசனம் : 5 விநாடி முதல் 10 நிமிடம் வரை
18. யோகமுத்ரா : 15 விநாடி முதல் 2 நிமிடம் வரை
19. சவாசனம் : 5 நிமிடங்கள் வரை
20. பஸ்திரிகா : 3 தடவைகள்
21. நாடிசுத்தி : குறைந்த பட்சம் 3 நிமிடங்களிலிருந்து கால வசதியையொட்டி இயன்ற நேரம்

வான்முகில் வழாது டெய்க
 மலிவளம் சுரக்க மன்னன்
 கோன்முறை அரசு செய்க
 குறைவிலா(து) உயிர்கள் வாழ்க
 நான்மறை அறங்க ளோங்க
 நற்றவம் வேள்வி மல்க
 மேன்மைகொள் சைவ நீதி
 விளங்குக உலக மெல்லாம்.

உலகம் எல்லாம் உயர்நலம் பெருகுக
 அகிலம் எங்கும் அமைதி நிலவுக
 பாருல கெங்கும் பூரணம் பொலிக
 பொங்கும் மங்களம் எங்கும் தங்குக
 அசத்து அற நீங்கி சத்தே வருக
 இருள்அற நீங்கி ஒளியே வருக
 வீழ்வது நீங்கி வாழ்வே வருக
 ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

“வாழும் உடலை வகையாய் வைக்க
 நாளும் ஆசனம் நன்றாய்ப் பழகு.
 பிண்டத் துள்ள பிராண னடக்கி
 அண்டத் துள்ள தனைத்தும் வெல்க.”

தபோவனம்
 குருதெனியா
 கண்டி

— ஸ்வாமி ஸத்திதானந்தா



ஆத்ம நலத்துக்கு
பக்தி நெறி

உடல் நலத்துக்கு
யோக நெறி

ஆத்ம தூய்மைக்கு
வாய்மை

பிறத் தூய்மைக்கு
மில்க் வைற்

*

இலவச வெளியீடு:

மில்க்வைற் சோப் தொழிற்சாலை
யாழ்ப்பாணம்

விவேகானந்த அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்