

வேதாத்திரிய யோகவியலும் உடற்கல்வியும்

ஜோதிலட்சுமி.மு

ஆய்வுச்சுருக்கம்:

இறையாற்றலே இயற்கையாகத் தன்மாற்றம் அடைந்துள்ளது. இறைநிலையின் பேராற்றலும் பேரறிவும் காணுகின்ற உலகில் உருவமைப்பையும் குணநலன்களையும் இயக்க ஒழுங்கையும் கொடுக்கிறது. பேரியக்க மண்டலத்தில் உள்ள பஞ்சபூதங்களும் உயிரினங்களும் மனிதர்களும் இறைநிலையின் தன்மாற்றச் சிறப்பே ஆகும். உடல் மற்றும் அறிவுரீதியான தன்மாற்றப் பயணத்தில் உச்சக்கட்டத்தில் இருப்பது மனிதன். மனிதவாழ்வின் முழுநோக்கத்தைச் செயல்படுத்த மானுடசமூகம் உயரவழிகாட்டும் வேதாத்திரிய யோகமும் உடற்கல்வியும் குறித்து இக்கட்டுரை ஆராயமுற்படுகின்றது. வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலமாக இறைநிலை இயங்குவதை வேதாத்திரியம் வழி அறிய முடிகிறது. வேதாத்திரிய யோக நெறியைக் கற்றுக்கொள்ள ஆக்கினை, சாந்தி, துரியம், துரியாதீதம் என்பன அடிப்படைத் தவப்பயிற்சிகளாக அமைகின்றன. பக்தியோகம், கர்மயோகம், ராஜயோகம், ஞானயோகம் இவை நான்கும் வேதாத்திரியம் கற்றுத்தரும் யோக நெறிகள் ஆகும். உடல்நலம் ஆரோக்கியமானதாகத் திகழ உடற்பயிற்சி உறுதுணை செய்கின்றது. இரத்தஓட்டம், வெப்பஓட்டம், காற்றோட்டம், காந்தஓட்டம், உயிரோட்டம் எனும் ஐந்தும் இப்பயிற்சியினால் சீராக்கச் செயல்படுகிறது. மனநலம் சிறக்கத் தவப்பயிற்சியும் உடல்நலம் சிறக்க எளியமுறை உடற்பயிற்சியும் அவசியமாகும். வேதாத்திரிய யோக நெறிப்படி வாழ்வதன் வழி உடல்நலம், நீள்ஆயுள், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞானம் பெற்று மேலோங்கி வாழ முடியும் என்பதே இக்கட்டுரை வழி ஆராயப்பட்ட முடிவுகளாகும்.

திறவுச்சொற்கள் : கர்மயோகம், யோகநெறி, காயகல்பம், மனநலம், வேதாத்திரியம்,