



## Green Health

By

Vivekananda Kendra - Nardep



### Green Health Seminar

On October 1, 2018 Green health seminar was conducted and 45 Participants from the Yoga class attended the programme. Shri.Jayamohan, Acupuncture Practitioner who has an international experience took part in the programme. Shri.Hegdeji welcomed the Gathering. Shri.Jayamohan explained the general health practices and the method of Acupuncture.



*Shri.Jayamohan, Acupuncture specialist during the presentation*



*Section of the crowd*

Then Shri.Thillaipackiam, a senior most regular student of Shri.Hegdeji addressed the participants on the topic “Importance of Yoga in Day today life”



*Shri.Thillaipackiam talked about the importance of yoga in Daily Life*

Everybody appreciated his presentation he has given it in the form of Article which is enclosed below

**அன்றாட வாழ்வில் யோகாவின் பயன்பாடுகள்**

**பி. தில்லைபாக்கியம்  
முகவர்,  
மண்டல மேலாளர்  
மன்ற உறுப்பினர்  
எல்.ஐ.சி இன்சூரன்ஸ்**

**“காயமே இது பொய்யடா**

காற்றடைத்த பையடா” என்ற பழமொழிக்கு இணங்க மனித சமுதாயம் அனைத்தும் தாய் வயிற்றில் இருந்து தோன்றியதில் இருந்து இந்த பூத உடல் வெளி வரும் போது உள்ள வெளிகாற்றை சுவாசித்து உடல் வளர்ச்சிக்கு சூடு உட்கொண்டு உடல் வளர்ந்து இந்த உடல் மரணம் அடையும் வரை காத்தடைத்த இந்த உடல் உருவம் வாழும் அன்றாட வாழ் நாள் முழுவதும் இயற்கையும் பிரபஞ்சமாகிய சூழலும் நாம் உயர்வது இயற்கையாகவே உள்ளது.

நம்முள் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் தலைமுடி தொடங்கி கால் அடிப்பாகம் வரை ஏழு ஆதாரங்கள் கொண்டது 1. மூலாதாரம் 2. சுவாதிஷ்டானம் 3. மணிபூரகம் 4. அனாகதம் 5. விசுத்தி 6. ஆக்ஞ்சை 7. சகஸ்ரதாரா. இப்படி ஏழு ஆதாரங்களை கொண்ட நம் பூத உடல் பிரபஞ்சத்தில் வாழ வேண்டுமானால். இந்த உடல் குழந்தையானவுடன் அது தானே பிரபஞ்சத்துடன் பேசுகிறது. அக்குழந்தை கால் தலை உருவம் அனைத்தையும் யோக நிலைக்கு அன்றாட வாழ்நாளில் தானே செய்கிறது. உடலை நன்கு நான்கு பக்கமும் அசைத்து யோகா பயிற்சி செய்து தானே பலன் அடைந்து வளர்கிறது.

கடவுளின் ஆசியால் தனது தாய் தகப்பனாரால் படைக்கப்படும் இந்த உடலில் உயிர் ஒன்று இயல்பாக உள்ளது. உயிர் வாழ்வதற்கு சக்தி இயக்கமாக இருக்க வேண்டும். அது நம் உடலில் இயங்க வேண்டும் . மூலாதாரம் ஆகிய மண்டலத்தில் முக்கோணம் முதல் நான்கு வாசலும் உள்ள நாம் அன்றாட வாழ்வில் ஒம் என்ற மந்திரத்தை நாம் தினமும் ஒளித்து வந்தால் அது தனக்குள் வலிமாமம் ஆகி உண்மையாக சக்தியை கொடுக்கும்.

**பிராணாயாமம்**

உடம்பு வளர்வது ஓர் உயிரின் முயற்சியாகும். உயிர் உள்ளத்திற்கு அடையாளம் வளர்ச்சியே ஆகும். ஏதாவது ஓர் அசைவும் இல்லாமல் உயிர் சும்மா இருப்பதில்லை. உயிர் (ஆன்மா சக்தி ) நிரந்தரமாக நம்

உடலிலி இருக்க வேண்டுமானால் அது யோக சக்தியால் மட்டுமே நிலை நிறுத்த முடியும். உயிருக்கும் நினைவு உண்டு. நினைவு சக்தியை நாம் பெற வேண்டும்.

“ கடலிலே திரியும் ஆமை கரையில் ஏறி முட்டையிட்டும்

கடலிலே திரிந்த போது ரூபமானவாறு போல்

மடலுளே இருக்கும். எங்கள் மணியரங்க சோதியை

உடலுளே நினைத்து நல்ல உண்மையானது உண்மையே ”

சித்தரி சிவவாக்கியர் கூற்று

கடலில் வாழும் ஆமை கரையில் தான் இட்ட முட்டையை நினைவலைதனால் அது அடை காக்கப்பட்டும் பக்குவமாகும். அது போல கடவுளாகிய ஜோதியை நினைத்து பழகும் போது அது நம் உடலில் உண்மையாகவே நினைவு வந்து சேரும்.

நம் வாழ்க்கை முழுவதும் ஒவ்வொரு கணமும் மூச்சை உள்ளிருக்கிறோம் வெளிவிடுகிறோம். ஆனாலும் நாம் நம்முடைய இந்த சுவாசத்தை கவனிப்பதே இல்லை. காலங்காலமாக அலை பாயும் மனதை அடக்கி நிலையாக வைப்பதற்கு எல்லா நேரத்தையும் நன்மையாக உணர்வதற்கும் முயற்சி இருந்து வருகிறது. மனதை நாம் கட்டி போட முடியாது. ஆனால் மனதையும் உடலையும் ஒரு சக்தி இருக்கிறது அதுதான் மூச்சு.

மூச்சு போனால் பேச்சு போச்சு. உங்கள் மனதையும் உடலையும் இணைத்து பாலமாக பிரபஞ்சத்தில் வாழ பயம், கோபம், கலைப்பு மற்றும் எதையும் சுவாசத்தின் உதவியால் நாடி சக்தியால் பயிற்சியால் கட்டுப்படுத்தமுடியும். அப்படி கட்டுப்படுத்த உள்ள சக்தியை ஒரு முகப்படுத்தி நாடிசக்தியின் மூலம் நோயற்ற வாழ்வை உருவாக்க அன்றாட வாழ்வில் பிராணாயாமம் அவசியமாகும்.

“ஒவ்வொருவரும் தன் மனதில் எக்கருத்தை

மையப்படுத்தி அதன் வழியில் வாழ பழகி கொண்டால்

தன் உடல் நரம்பு உயிர் அனைத்தும் அந்த

கருத்து சக்திக்கு மையமாக தன் உடல் செயல்படும்

அப்போது தன் வாழ்வில் வெற்று பெற முடியும்”

சுவாமி விவேகானந்தர்

உங்கள் வாழ்வில் விவேகானந்தர் கூற்றுப்படி கருத்துப்படி பிராணாயாமம் அவசியத்தை உணர்ந்து பயிற்சியில் முழு ஈடுபாட்டுடன் யோக நிலை அடைந்தால் வாழ்வில் நோயற்ற மனிதனாகவும் மாறிவிடும். ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் செய்யக்கூடிய இந்த மூச்சு பயிற்சி உடலில் ஒவ்வொரு உயிரணுவிலும் சேர்ந்து வைக்கப்பட்டுள்ள நச்சுப் பொருள்களும் உணர்ச்சிகளும் வெளியேற்றப்படுகின்றன. உங்கள் ஆன்மாவிற்கு பலம் கூடுகிறது. அன்றாட வாழ்வில் மூச்சிற்கும் உடலுக்கும் நல் உறவு பேணப்படுகிறது.

எல்லாம் நமக்குள்

எல்லா சக்திகளும் நம்மிடம் உண்டு. பிரபஞ்சத்தை அண்டம் என்றும் உடலை பிண்டம் என்றும் சித்தர்கள் கூறுவர். ஆனால் இந்த பிண்டத்திற்குள் அண்டம் உண்டு. இதை புரிவதற்கு யோகா ஒரு மிகப் பெரிய பாலமாய் இருக்கிறது. யோகத்தின் போது உடல் உறுதி மற்றும் மன வலிமை கிடைக்கிறது. ஆனால் பிரபஞ்ச சக்தியுடன் நம்மை இணைக்க யோகத்துடன் இணைந்த தியானம் உத்வி செய்கிறது.

சுமார் பனிரெண்டு ஆண்டுகள் யோகத்துடன் இணைந்த தியானம் செய்து வந்தால். இந்த உடல் அனிமா என்னும் சித்தியை பெற்றுவிடும். இது உடலை பஞ்சு போல் மெலிதாக்கும். காலையில் மாலையில் விடாது இதை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் ஏழு கடல் தாண்டும் அறிவு கிட்டும்.

தினமும் யோககலை செய்வோம்! நலமுடன் வாழ்வோம்!

