



# புதிய அவையம்

## PUTHIYA AVAIYAM

A Peer-reviewed Journal & Bilingual Journal for Arts and Humanities  
Vol: 08, Issue : Special



SACRED HEART RESEARCH PUBLICATIONS  
March 2025  
ISSN: 2456-821X

### 8. TML1147 - யோகமும் பெண்களும்

முனைவர் மு. அய்யம்மாள்,  
உதவிப்பேராசிரியர்,  
தமிழ்த்துறை, வேளாளர் மகளிர் கல்லூரி (குன்னாட்சி).  
ஈரோடு - 12.

#### முன்னுரை:

உலகில் பிறந்த மனிதர்கள் நன்றாக வாழ்ந்து சிறப்பாக செயலாற்றி பெருமை தேடி புகழுடம்பு கிட்ட வேண்டும். வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைய மனிதனுக்கு உடல், மனம் இரண்டும் தூய்மையானதாகத் தகுதியுடன் இருக்கச் சான்றோர்கள் காட்டியிருக்கும் கலை யோகம். நம் உடல் மனம், ஆன்மா நாம் இங்கு வாழும் காலத்தில் நம்மை அறிய வைப்பது யோகக்கலை. நாம் வாழ்வில் எதையும் தாங்கும் இதயம் பெற வேண்டும். நோயற்ற உடலால் வெற்றி பெற முடியும். உடம்பை நல்வாழ்விற்கு ஏற்றாற்போல் வைப்பதற்கு இயற்கை தந்துள்ள வரமே யோகக் கலையாகும். மன உளைச்சலால் வரும் நோய் அதிகம். அதிலும் பெண்கள் பலவகைப் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கின்றனர். அவர்களின் உளவியல் சார்ந்த மன உளைச்சல்களை அறியும் தன்மை இங்கு ஆராயப்பட்டுள்ளது.

#### யோகக் கலையின் பொருள்

யோகம் என்ற சொல்லுக்கு ஒன்றுபடுதல் என்று பொருள்படும். உடலைச் சீர்படுத்துவற்கும், மனதை நெறிப்படுத்துவதற்கும் யோகம் பயன்படுகிறது. இதன் மூலம் ஆன்மாவைத் தூய்மையாவதுடன் வலியிலிருந்தும், துன்பத்திலிருந்தும் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள யோகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம். உலகில் செய்யப்படும் அனைத்து செயல்களுக்கும் பின் விளைவுகள் உண்டு. பெரும்பாலான செயல்களை மனிதனுக்குத் துன்பத்தையே இறுதியில் அளிக்கிறது. இதனால் மனிதன் சீர் குலைந்து போகிறான். தன் ஆரோக்கியத் தன்மையிலிருந்து கீழிறங்கி துன்ப நிலையில் சிக்கிக் கொள்கின்றனர். இத்தகு துன்பங்களிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள உதவும் அருமருந்தே யோகம்.

ஒருவருடைய, மனம், புத்தி மற்றும் அகங்காரம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்து அலைபாய்கின்ற ஆசைகளிலிருந்து தன்னை விடுவித்து உணர்ந்து அதில் ஆழ்ந்த அமைதியைக் கண்டவரே யோகத்தைக் கடைபிடிக்கக் தகுதியானவர்கள்.

#### பஞ்சபூதத்தின் பயன்பாடு அறிதல்:

யோகக்கலை என்பது ஒரு மனிதனை முழுமனிதனாக்குவது, அன்றாட வாழ்க்கையில் சிக்கித் தவிக்கும் மனிதன் தான் யார், தான் எங்கிருந்து வந்தோம், தனது வாழ்க்கைப் பயணம் என்ன என்பதை அறியாது உள்ளனர். யோகத்தில் ஈடுபடுபவன் தன்னைப் பற்றியும், தன் உயிர், மனம், புத்தி ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொண்டு பிரபஞ்ச சக்திகளான நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய இவை ஐந்தின் ஆக்கத்தை உணர்ந்து வாழக்கூடியவன் சமூகத்தில் வெற்றியடைகிறான்.

#### யோகம் பற்றி பெண்களின் நிலைப்பாடு:

உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் நோயற்ற தன்மையையும் அளிப்பதோடு தவிர்க்க இயலாத காரணத்தால் நோய் தோன்றினாலும் அதனை அகற்றும் மருத்துவச் சாதனமாக யோகக்கலை திகழ்கிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் பெண்கள் வீட்டு வேலை மற்றும் தங்களின் பணிச்சுமை காரணமாக பலவித நோய்களுக்கு ஆட்படுகின்றனர். நோயிலிருந்து தன்னைக் காக்க ஆங்கில மருந்துகளை நாடிச் செல்கின்றனர். ஆனால் அம்மருந்துகளோ மேலும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தி நோயினை மேலும் அதிகப்படுத்துகிறது. இந்நிலைகளிலிருந்து பெண்களைக் காக்கும் அருமருந்தாக இருப்பதுதான் யோகக்கலை .

## ஆரோக்கிய வாழ்க்கை:

உடல் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படையில் மனம் செம்மையாக இயங்கும். மனதை நெறிப்படுத்த உடல் ஆரோக்கியம் இன்றியமையாத ஒன்று. சுவரில்லாமல் சித்திரம் இல்லை. அதைப்போல் உடலைப் பக்குவப்படுத்தும் ஆற்றல் பெறாது மனதைப் பக்குவப்படுத்த முடியாது. மனதை வென்றவர் உடலை வென்றுவிட்டதாகக் கூறலாம். ஆனால் உடலைப் பக்குவப்படுத்த தெரிந்தவர் மனதை வெல்லுவது எளிதல்ல. அதனால் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உடலின் ஆரோக்கியம் இன்றியமையாதது ஆகிறது. இதில் யோக்கைகலை எட்டு அங்கமாக செயல்படுகிறது.

1. இயமம், நியமம் - கடைபிடிக்க வேண்டிய, தவிர்க்க வேண்டிய ஒழுக்க நெறிகளைக் கூறுகிறது.
2. ஆசனம் - உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான பயிற்சி முறைகளைக் கொண்டுள்ளது
3. பிராணாயாமம் - சுவாசப் பயிற்சி பற்றிக் கொடுக்கிறது.
4. பிரத்தியாகாரம் - - புலனடக்கத்தைச் சொல்லுகிறது.
5. தாரணை - மன ஒருமைப்பாட்டைத் தருகிறது.
6. தியானம் மனம் ஒரே சிந்தையில் ஈடுபடச் செய்கிறது
- 7 சமாதி - - மனம் சிந்தையற்ற நிலையில் லயிப்பதைக் குறிக்கும்

மனிதன் நல்வழி வாழ இந்த யோகப் பயிற்சி பெரிதும் துணை நிற்கிறது.

## யோகத்தின் முதல்படி:

உடலோடு உயிர் இணைந்து நிற்க வேண்டும். உயிரோடு மனம் ஒன்றுபட வேண்டும். இவை இரண்டும் இறைநிலையோடு இணைவதே யோகம் என்கின்றனர் அறிஞர்கள்.

இயமம் செய்யத் தகாத செயல்களைத் தவிர்த்து மன அழுக்கை அகற்றும் அடிப்படை நிலையைக் கடைபிடிக்கக் கை கொடுப்பது இயமம். திருமூலர் பதினொரு தீய வழிகளிலிருந்து தன்னைக் காக்க உயிரைக் கொல்லாதிருத்தல், பொய் கூறாதிருத்தல், திருடாதிருத்தல், ஆராய்ச்சியுடைமை, நல்நிலை, பணிவுடனிருத்தல், நீதி வழுவாதிருத்தல், பகிர்ந்து கொடுத்து உண்ணாதல், குற்றமில்லாதிருத்தல், மது அருந்தாதிருத்தல், காமம் இல்லாதிருத்தல் ஆகிய இவர்கள் இயம நெறியைக் கடைபிடிக்கக் கூடியவர்கள் என்று கூறுகிறார்.

## யோகத்தின் முதல்படி:

உடலோடு உயிர் இணைந்து நிற்க வேண்டும். உயிரோடு மனம் ஒன்றுபட வேண்டும். இவை இரண்டும் இறைநிலையோடு இணைவதே யோகம் என்கின்றனர் அறிஞர்கள்.

இயமம் செய்யத் தகாத செயல்களைத் தவிர்த்து மன அழுக்கை அகற்றும் அடிப்படை நிலையைக் கடைபிடிக்கக் கை கொடுப்பது இயமம். திருமூலர் பதினொரு தீய வழிகளிலிருந்து தன்னைக் காக்க உயிரைக் கொல்லாதிருத்தல், பொய் கூறாதிருத்தல், திருடாதிருத்தல், ஆராய்ச்சியுடைமை, நல்நிலை, பணிவுடனிருத்தல், நீதி வழுவாதிருத்தல், பகிர்ந்து கொடுத்து உண்ணாதல், குற்றமில்லாதிருத்தல், மது அருந்தாதிருத்தல், காமம் இல்லாதிருத்தல் ஆகிய இவர்கள் இயம நெறியைக் கடைபிடிக்கக் கூடியவர்கள் என்று கூறுகிறார்.

திருமூலர் தூய்மை, அருள், ஊன், சுரக்கம், பொறுமை, நேர்மை, வாய்மை, காமம், கொலை, களவு இவற்றை அஞ்சி வாழ்ந்தால், தவம், திருவைந்தெழுத்துக் கூறும் செபம், மகிழ்ச்சி, கடவுள் நம்பிக்கை, தானம், விரதம், சித்தாந்த வேள்வி, கேள்வி, திருவைந்தெழுத்தை அகத்தில் நினைத்தல் சிவனை உருவெனக் கொள்ளல் கை கூடும். இதனடிப்படையில் நல்ல செயலைச் செய்தலை நியமம் கூறுகிறது.

“மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்” என்பது போல இயமம் மற்றும் நியமம் ஆகிய இந்த இரண்டு நிலைகளும் மனித எண்ணங்களை மேம்படுத்தி வாழ்க்கையைச் செம்மையடையச் செய்கிறது.

## ஆசனம்:

ஆசனம் என்ற சொல்லுக்கு சரியான இருக்கை என்று பொருள்படும். சில முறைகளில் உடலை இயக்கி ஆரோக்கியமாக இருக்க வைக்கிறது ஆசனம். அதில் முன் வளைவு, பின் வளைவு, பக்க வளைவு, சுழல் வளைவு என்றும், நின்ற நிலை ஆசனம், அமர்ந்த நிலை, குப்புறப்படுத்த நிலை, மல்லாக்கப்படுத்த நிலை, தலைகீழ் நிலையாக பலவகைகளில் ஆசனம் செய்யலாம்.

## திருமூலர் கூறும் ஆசனங்கள்:

திருமூலர் கூறும் ஆசனங்கள் எட்டு. அவை பத்திராசனம், கோமுகாசனம், பத்மாசனம், சிங்காசனம், சுவத்திகாசனம், வீராசனம், சுகாசனம், குக்குடாசனம் ஆகியனவாகும்.

## ஆசனம் செய்ய கடைபிடிக்க வேண்டியவை:

1. உடை தளர்ச்சியாக அணியவும்
2. காற்றோட்டமான அறை, சமமான தரை மற்றும் விரிப்பின் மேல் செய்யவும்.
3. உணவு உண்டவுடன் ஆசனம் செய்தல் கூடாது
4. அமைதியான மனநிலையோடு மன ஒருமைப்பாட்டுடன் பயில வேண்டும்

## பத்திராசனம்

பத்திரம் என்றால் இதழ் என்று பொருள்படும். வலக்காலை இடப்பக்கத் தொடையின் மேல் வைத்து முழந்தாள்களின் மீது இரு கைகளையும் நீட்டி, உடம்பை நேராக நிமிர்த்தி அமர்ந்து இவ்வாசனத்தைச் செய்தல் வேண்டும்.

## குணமாகும் நோய்கள்:

நிமிர்ந்து நேராக அமர்வதால் முதுகுத்தண்டு நேராக இருக்கும். முதுகுத்தண்டு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் இவ்வாசனம் செய்வதால் சரியாகும். மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவதே ஆசனத்தின் முக்கிய நோக்கம். பெண்களுக்கு ஏற்படும் இவ்விரு பிரச்சனைகளைச் சரிசெய்ய பத்திராசனம் பயன்படுகிறது.

## கோமுகாசனம்:

இடது காலை மடித்து பின்புறமாகக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அதாவது முழங்கால் மடித்து தரைமீது இருக்க பாதம் பின்பக்கமாகச் செல்ல வேண்டும், அமர்ந்து வலது காலை மடித்து இடது காலுக்கு மறுபுறம் கொண்டு செல்ல வேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் வலது முழங்கால் இடது முழங்காலுக்கு மேலாக இருப்பது போலத் தோற்றமளிக்கும்.

## குணமாகும் நோய்கள்:

- கீழ்வாய்க் கோளாறை இது நிவர்த்தி செய்யும். தசை வலியை நீக்கும். முதுகு, மார்பில் வரும் வலிகளை நீக்கும்.
- திடீர் வாதம், உடல் குடைச்சல், உடல் அழற்சி போன்ற பிரச்சனைகளைச் சரிசெய்யும்.

## பத்மாசனம்:

பதுமை, பதுமம் என்றால் தாமரைப்பூ என்று பொருள்படும். தாமரைப்பூவின் இதழ்கள் அடுக்கு ஒன்றோடு ஒன்றாக அமைந்திருப்பது போல் முழங்கால்களை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து உள்ளங்கைகளையும் அவ்வாறே வைத்து செய்வதால் இதற்கு பத்மாசனம் என்று பெயர் பெற்றது.

## குணமாகும் நோய்கள்:

• வலக்காலை இடப்பக்கத் தொடையின் மேல் வைத்து, முழந்தாள்களின் மீது இரு கைகளையும் நீட்டி, உடம்பை நேராக நிமிர்த்தி இவ்வாசனத்தைச் செய்தல் வேண்டும்.

- இடுப்பு முழங்கால்கள், கணுக்கால்கள் தளர்ச்சியடையும்.
- முதுகெலும்பு சீராகும், உறுதியடையும், வயிறு முன் தள்ளி இருந்தால் சுருங்கும்.

இதனால் இவை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும்

## சிங்காசனம்

முழங்கால்களை மடக்கி பாத நுனிகளைப் பூமியில் ஊன்றி, அன்பாக வாயைப்பிளந்து கொண்டு உள்ளங்கைகளை முழங்காலின் மீது வைத்து, உடல் முழுவதையும் நன்கு விறைப்பாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த நிலையில் ஆறு முதல் எட்டு நொடிகள் வரையில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். இப்படி அமர்ந்து இருப்பது தான் சிம்மாசனம் எனப்படும். இந்நிலையில் மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியில்விடுதல் வேண்டும்.

## குணமாகும் நோய்கள்:

- தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எளிதில் குணமாகும்.
- நுரையீரல், சுவாசக்குழாய் போன்ற உறுப்புக்கள் வலுவடையும். இவ்வறுப்புகள் சம்பந்தமான நோய்கள் மிக எளிதில் குணமாகும்.

## சுவத்திகாசனம்:

சுவத்திகாசனத்தில் முழங்காலுக்கும் தொடைக்கும் நடுவில் கீழே இரண்டு பாதங்களையும் வைத்து

உடல் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து இருத்தல் வேண்டும். இதில் முதுகுத் தண்டை நேராக வைத்து அமர வேண்டும். இவ்வாசனம் செய்வதற்கு மிக எளிதாக இருக்கும்

**குணமாகும் நோய்கள்:**

1. உடல் சீராகும். 2. முதுகுத்தண்டு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் சீராகும்

**வீராசனம்:**

நிமிர்ந்து நேராக அமர்ந்து வலது பக்கமுள்ள தொடையின் மேல் இடது காலைச் சேர்த்துக் கம்பீரமாக அமர்ந்திருத்தல் வீராசனமாகும்.

**குணமாகும் நோய்கள்:**

1. புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.
2. உடல் சீராகும், முதுகுத்தண்டிற்கு நன்மை பயக்கும்.

**சுகாசனம்**

சுகமாக அமர்ந்து மூச்சினைக் கவனிக்கும் ஆசனம் சுகாசனம் எனப்படும். குணமாகும் நோய்கள்:

- மனம் அமைதிப்படுதல்.

**குக்குடாசனம்:**

குக்குடம் என்பது கோழி. இது கோழி போன்றிருத்தலின் குக்குடாசனம் எனப்பெயர் பெற்றது. இவ்வாசனம் பத்மாசனத்தில் கூறியது போலவே பாதங்கள் நிறுத்தி உடம்பின் பாரம் கைகளில் தங்குவதற்கான சமநிலை தெரிந்து அசையாதபடி இருத்தலே குக்குடாசனம் எனப்படும்.

**குணமாகும் நோய்கள்:**

1. கை, கால் வலுவடையும். 2. மனம் வலுப்படும். 3. உடல் உறுதியடையும்

**ஆசனங்களின் பயன்**

திருமூலர் கூறும் எட்டு வகையான ஆசனங்களின் முக்கிய நோக்கமே மனதையும், உடம்பையும் சீரான கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றன. உடம்பைத் தூய்மைப்படுத்தவும் உடம்பில் உள்ள எல்லாப் பகுதிகளையும் ஒழுங்குப்படுத்திக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளும் ஆசனம் சிறந்த சாதனமாகும். இயக்கம் ஒடுக்கப்பட்ட, தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட, வலிமை ஏற்றப்பட்ட உடம்பே மன ஒருமைப்பாட்டிற்கும் தியானத்திற்கும் ஏற்ற சாதனமாகும். தமிழ் நாட்டு சித்தர்கள் ஆசனங்களை இருவேறு பயன்கள் கருதிக் கையாண்டிருக்கிறார்கள். அவற்றுள் ஒன்று உடம்பைக் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ளும் ஒரு கலையாகவும் மருந்தாகவும் ஆசனங்கள் பயன்பட்டன. மற்றொன்று மனதை ஒடுக்கி தியானத்தில் பரிபூரண வெற்றியைப் பெற ஆசனங்கள் துணை நிற்கின்றன.

**பெண்களுக்கு ஆசனங்கள் செய்யும் நன்மைகள்:**

ஒரு பெண் தாயாய், மனைவியாய், மருமகளாய் பல நிலைகளில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறாள். அதுமட்டுமல்ல வீட்டை விட்டு வெளியே அலுவலகங்கள், தொழிற்சாலைகள் போன்ற பணியிடங்களுக்கு வேலைக்குச் செல்கின்றனர். குடும்பச்சுமை ஒருபுறம் இருக்க வேலைக்குச் செல்லும் இடங்களிலும் பலவித இன்னல்களை அனுபவிக்கின்ற பெண்கள் மன அளவிலும், உடலளவிலும் பல துன்பங்களை அடைகின்றனர். இவர்களின் மனம் மற்றும் உடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளில் இருந்து வெளியே வர இவ்வாசனங்கள் துணைபுரிகின்றது.

**பெண்களுக்கு ஏற்படும் சிக்கல்கள்:**

தாய்மை என்பது பெண்மையின் முழுநிலை அடைதல், அன்றைய காலகட்டத்தில் ஒரு பெண்ணிற்கு 10 முதல் 12 குழந்தைகள் வரை சுகப்பிரசவம் மூலம் பெற்றெடுக்கும் வாய்ப்பு இருந்தது. இன்றைய நவீன காலகட்டத்தில் பிள்ளைப்பேறு என்பது எட்டாக் கனியாக உள்ளது. தொழிற்சாலைகளுக்கு வேலைக்குச் செல்கின்றனர். அங்கு பறக்கும் பஞ்சுத் துகள்களைச் சுவாசிக்கும் போது ஆஸ்துமா நோய் ஏற்பட வழிவகுக்கிறது. அதிக நேரம் வேலை செய்வதால் மூட்டு வலி, முதுகு தண்டுவடத்தில் பிரச்சனை, மன அழுத்தம், கண் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் போன்ற பலவிதச் சிக்கல்களுக்கு ஆட்படுகின்றனர்.

மன அழுத்தமே பலவித நோய்களுக்கு வித்தாக அமைகிறது. மனம் சரியாக இல்லை என்றால் எந்தவித வேலைகளையும் நம்மால் சரிவர செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. இன்றைய விஞ்ஞானத் தகவல்களின்படி மனச்சிதைவின் காரணமாக கேன்சர் போன்ற கொடிய நோய்களும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாகத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

## பெண்களின் வாழ்க்கை நிலை:

ஒரு பெண் தன் அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்திக் கொண்டு செல்லும் போது, தனது முழு உடல் மனோ சக்தியை குறுகிய காலகட்டத்திலேயே இழந்து விடுகிறாள். முதிர்ந்த வயதை நெருங்கும்போது அவள் சாதித்தது என்னவென்று பார்க்கும் போது, ஒன்றுமேயில்லை என்பது தெரிகிறது. அவள் எதையோ தேடுகிறாள். அது என்னவென்று அவளுக்குத் தெரிவதில்லை. அதற்குள் அவளது வாழ்க்கை முடிந்துவிடுகிறது.

ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழாத ஒருவர் ஆயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்தும் பயனில்லை. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். இதற்கு முறையான யோக முறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ முடியும். இதனை அனுபவத்தால் அறிய வேண்டும். இதற்கு உடலை ஆரோக்கிய வழி நெறிப்படுத்த நமது சித்தர்கள் பல ஆசனங்களைக் காட்டிச் சென்றுள்ளனர். ஆவை பல நூறு எனினும் நமது காலத்திற்குத் தக்கவாறு ஒருசில முக்கிய பயிற்சிகளை அன்றாடம் மேற்கொள்வதன் மூலம் நற்பலன்களை அடையலாம்.

பயிற்சிகளால் உடல் உறுதியடைகின்றதே தவிர மனவளர்ச்சி என்பது அமையாத ஒன்றாகிவிடுகிறது. யோகாசனங்கள் பொறுமையாகவும், நிதானமாகவும் செய்யப்படுவதால் உடலோடு, மனோ வளர்ச்சிக்கும் வித்தாக அமைகின்றது. உடலுக்கம் மனதிற்கும் சேர்ந்தாற்போல் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ முடியும் என்பதை யோகக்கலை நிறுவுகிறது.

## முடிவுரை:

யோகாசனத்தைப் பொறுமையாகவும், நிதானமாகவும் மனம் ஒன்றிச் செய்வதன் மூலம் உடலில் உள்ள சக்திகள் சேமிக்கப்படுகின்றன. சேமிக்கப்பட்ட உடற்சக்தி மனதிற்கு அமைதியையும், உடல் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தியையும், நோய் எதிர்ப்பையும் தரக்கூடியதாக அமைகிறது. உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்பட்டு, மனத்தெளிவு அடைய யோகக்கலை பயன்படுகிறது.

## துணைநூற் பட்டியல்

1. வாழ்வில் களஞ்சியம் - தொகுதி 5.
2. திருமந்திரம் வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை-17.
3. டாக்டர் பு. கௌசல்யா விஜயன் - திருமந்திரத்தில் வாழ்வியல் சிந்தனைகள். விஜயன் பதிப்பகம், வேலூர்-1.
4. டாக்டர் ரே. ஸ்ட்ரான்ட் எம்.டி-டாக்டருக்கு ஊட்டச்சத்து மருத்துவம் குறித்து எவ்வளவு தெரியும்? மஞ்சல் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ், போபால்.