සිද්ධි අධ්‍යයනය - 2022

යෝග ඉගෙනීම හා ඉගැන්වීම ව්‍යාපාරයක් ලෙස

සැකසුම : කේ.බී.එම්.සී.එන් විජේවර්ධන

මිනිස්බල සැලසුම්, සංවර්ධන හා පර්යේෂණ අංශය.

යෝග ඉගෙනීම හා ඉගැන්වීම ව්‍යාපාරයක් ලෙස
(සිද්ධි අධ්‍යයනයකි)

අධ්‍යයනය, දත්ත විශ්ලේෂණය හා වාර්තා සම්පාදනය
කේ.බී.එම්.සී.එන් විජේවර්ධන
සංවර්ධන නිලධාරී
ශ්‍රම වෙළඳපොල තොරතුරු හා පර්යේෂණ අංශය

උපදේශකත්වය
අනුෂා ගෝකුල ප්‍රනාන්දු
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
මිනිස්බල හා රැකීරක්ෂා දෙපාර්තමේන්තුව

මෙහෙයවීම හා අධීක්ෂණය
බී.සුමිත් නිශාන්ත පෙරේරා
අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම් හා පර්යේෂණ)
හා
එල්.පී.ලලිත් ගුණරත්න
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ
ශ්‍රම වෙළඳපොල තොරතුරු හා පර්යේෂණ

සංස්කරණය
බී.සුමිත් නිශාන්ත පෙරේරා
අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම් හා පර්යේෂණ)

පිටු සැකසුම
කෝෂලා ගයාත්‍රි දෙහිගස්පිටිය
තොරතුරු තාක්ෂණ නිලධාරී
මිනිස්බල හා රැකීරක්ෂා දෙපාර්තමේන්තුව

පටුන

1. ඓතිහාසික පසුබිම හා විකාශනය 1

2. යෝග පුහුණුව 8

3. යෝගවල උපයෝගීතාවය...9

4. අධ්‍යයනයේ මූලික අරමුණු 10

5. අධ්‍යයනයේ වැදගත්කම..10

6. සිද්ධි අධ්‍යයනය සඳහා තෝරා ගත් සම්පත්දායකයන්........................11

7. සම්පත්දායකයින් විසින් ලබාදුන් දායකත්වය 15

8. මෙහිදී හඳුනාගත් ගැටළු හා ඒ සඳහා ඉදිරිපත් කරනු ලබන යෝජනා .18

9. දෙපාර්තමේන්තු අපේක්ෂාව 19

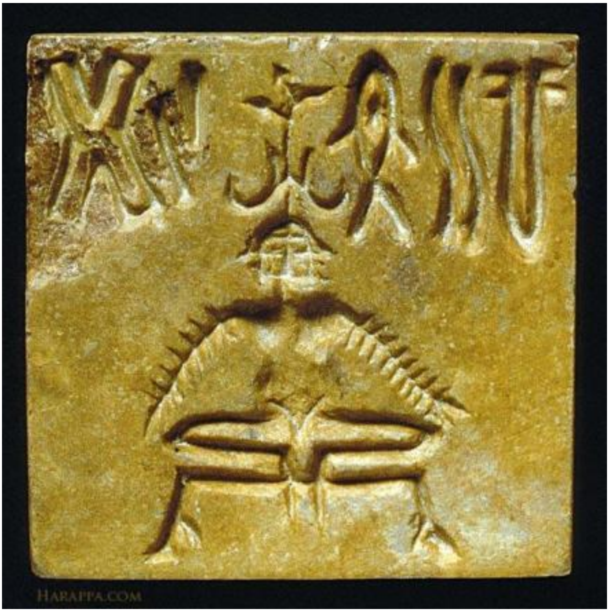
යෝග ඉගෙනීම හා ඉගැන්වීම ව්‍යාපාරයක් ලෙස

1. ඓතිහාසික පසුබිම හා විකාශනය

ඉන්දියාවේ පාරම්පරික ශාස්ත්‍රයක් වන යෝග වසර 5000ක පමණ පැරණි ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියනු ලබයි. "යෝග" යන්න සංස්කෘත භාෂාවේ "යුජ්" (Union) ධාතුවෙන් බිඳී ආවකි. එහි අර්ථය එකතුවීම, මිශ්‍රවීම, සම්බන්ධ වීම, එක්සත් වීම යන්නයි. මේ සම්බන්ධයෙන් විවිධ මත පවති. "ආත්ම" සංකල්පය මෙහිදී පෙරට එන අතර, ජීවාත්මක හා පරමාත්මය (විශ්වය) හා සම්බන්ධ වීම, එකතු වීම මෙලෙස හැඳින්වේ. මෙය විශ්වීය ශාස්ත්‍රයක් ලෙසද හැඳින්විය හැකිය.

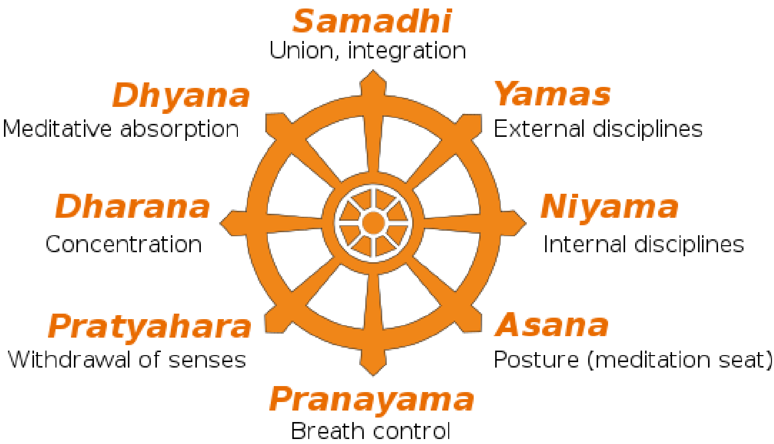
මෙහි ඉතිහාසය පිළිබඳව සැලකීමේදී එය ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගය තෙක් දිවෙන අතර ඉන්දු නිම්න ශිෂ්ටාචාරයේ නටඹුන් අතරින්ද පැරණිතම සාක්ෂි ලැබී ඇත. එමෙන්ම හින්දු පුරාවෘත්තයන්ට අනුව ශිව දෙවියන් පළමු යෝගියා ලෙස සැලකේ. ශිව දෙවියන් ලබාගත් දැනුම සප්ත ඍෂිවරුන් වෙත ලබා දී ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවලට එම දැනුම ව්‍යාප්ත කළ බව ඔවුන්ගේ මතයයි.

පුරා විද්‍යා කැණීම්වලට අනුව ඉන්දු නිම්න ශිෂ්ටාචාරයේ යෝග මුද්‍රාවක් හා ශිව දෙවියන් යෝගාසනවලට සමාන ස්වරූපයෙන් සිටින ආකාරයේ සාක්ෂි ලැබී ඇත.



මනස හා කය එකට එකතුව ක්‍රියාත්මක වීම යෝග ලෙස හැඳින්වෙන අතර, බුදු දහමේ මෙය දැක්වෙන ආකාරයට සතිය (සිහිය) පවත්වාගෙන වැඩ කිරීම මීට අදාල වේ.

යෝග ශාස්ත්‍රය ක්‍රමයෙන් දියුණු කරන ලද්දේ සෘෂිවරුන් විසිනි. උපනිෂද් හා භගවත් ගීතාව වැනි ග්‍රන්ථවල යෝග දර්ශනය පිළිබඳව සඳහන් වී තිබෙන අතර පසුකාලීනව එය ෂඩ් දර්ශන තුල විද්‍යාමාන වන ආකාරය දැකිය හැකිය. පතංජලී සෘෂිතුමා විසින් යෝග සුත්‍ර දේශනා කල බවත් එම යෝග සුත්‍රවලට අනුව අට වැදෑරුම් මාර්ගයන් මඟින් පුද්ගලයෙකුට විමුක්තිය ලබා ගත හැකි බවත් දක්වා ඇත.



යම/නියම යන කොටස් දෙකින් පැහැදිලි කරන්නේ කල යුතු හා නොකල යුතු කාර්යයන් සම්බන්ධයෙනි. බුදු දහමේ සඳහන් වන පන්සිල් හා සමාන සංකල්ප කිහිපයක් මෙයට ඇතුලත් වන අතර මුලික වශයෙන් (Ethics) ආචාර ධර්ම පද්ධතියට අදාල කොටස් අයත් වේ.

ආසන යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ විවිධ ඉරියව් (postures) නිර්මාණය කරමින් සිටීමයි.හත යෝග ප්‍රදීපිකා යෝග පාඨ ග්‍රන්ථයට අනුව ආසන 84,000 ක් ශිව දෙවියන් හඳුන්වා දී ඇති බව සඳහන් වේ.නමුත් වර්තමානය වන විට ක්‍රියාත්මක වන්නේ ආසන 100 පමණ ප්‍රමාණයකි.මෙමඟින් පේශි/අස්ථිවල දරා ගැනිමේ හැකියාව ඇති කරයි.ශරිරයේ නිලස්ථාන උත්තේජනය වීම නිසා ශරිරයේ

ක්‍රියාකාරිත්වය මනාව සිදුවේ.අපගේ ශාරිරයේ “ප්‍රාණ” නමැති ශක්තියක් ක්‍රියාත්මක වේ. එය හරියාකාරව හැඩ ගස්වා ගැනීම සඳහා මෙම ආසන උපකාරි වේ.ශරීර ශක්තිය නිසියාකාරව හැඩ ගැසෙන විට ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, නිර්නාල පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය නිසි පරිදි සිදු වේ.

ප්‍රාණායාම - හුස්ම අවශ්‍ය ආකාරයට හැසිරවීම මින් අදහස් කෙරේ.මෙහිදී සිදුවන්නේ හුස්ම ගැනීමේ අභ්‍යාසයන් සිදු කිරිමයි.

ප්‍රත්‍යාහාර - මෙහිදී සිදු වන්නේ ඉන්ද්‍රියන් බාහිර අරමුණු වෙත යොමු වීම වලක්වාලීමයි. එනම් මානසික ඒකාග්‍රතාවයකට පත්වීමයි.

ධාරණ - යම් කිසි නියමිත ස්ථානයක සිත පිහිටුවා ගැනීමයි.

ධ්‍යාන - ධාරණ මට්ටම තවදුරටත් වැඩි දියුණු කිරීමෙන් ධ්‍යාන මට්ටමට පත් වේ. ධ්‍යාන තත්වයට පත් වූ පුද්ගලයාට කාලය හා අවකාශය ඉක්මවා මනස මෙහෙයවිමේ හැකියාව ලැබේ. ධ්‍යාන තත්වයට පත් වූ පුද්ගලයාට තව කෙනෙකුගේ සිතේ ජනිත වන සිතුවිලි හඳුනාගැනීමේ හැකියාව ලැබේ. කාලය සහ අවකාශය ඉක්මවා මනස මෙහෙයවිය හැකිය.

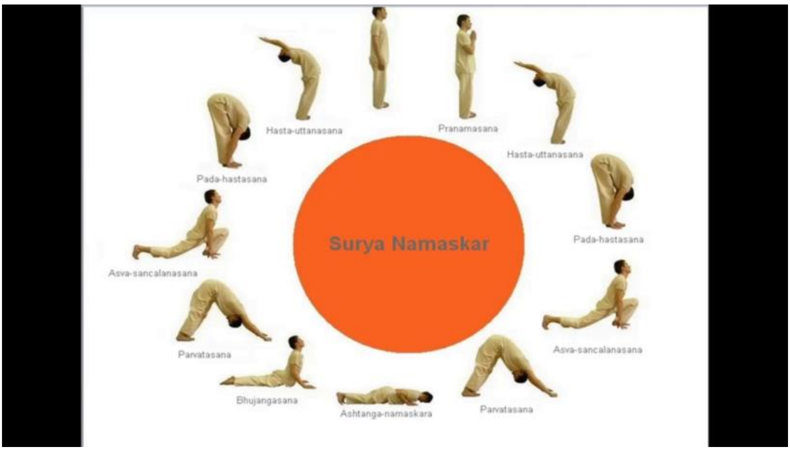
සමාධි - පුද්ගල ආත්මය පරමාත්මය සමඟ සම්බන්ධ වීම මින් අදහස් කෙරේ.

එම යෝග ක්‍රමයන් සමඟ සූර්ය නමස්කාරය පසුකාලීනව ලෝකය පුරා ජනප්‍රිය විය. මේ ආකාරයට විකාශනය වූ යෝග ශාස්ත්‍රය පසුකාලීනව විවිධ දිශානති ඔස්සේ පැතිර ගිය අතර වර්තමානය

වන විට විවිධ ආයතන හා විශ්වවිද්‍යාල තුලද යෝග අධ්‍යාපනය ඉගැන්වීම තුලින් මෙම දර්ශනය තවදුරටත් ඉදිරියට ගමන් කරයි.

සූර්ය දෙවියන් විසින් හනුමන්ට ලබා දුන් දඬුවමක ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් සූර්ය නමස්කාරය බිහි වූ බවට මතයක් පවතී. එය චක්‍ර කිහිපයක් උත්තේජනය වන ලෙසට එක දිගට ගලා යන පියවර 12 ක ආසන ශ්‍රේණියකි.

සූර්ය නමස්කාරය බොහෝ විට සිදු කරනු ලබන්නේ උදෑසන සූර්යයා වෙනුවෙනි.නමුත් සන්ධ්‍යාවේදී වුව ද එය සිදු කිරීමේ වරදක් නැත.දිනකට විනාඩි 20-30 අතර කාලයක් මෙය සිදු කිරිම ප්‍රමාණවත් ය. සූර්ය නමස්කාර යෝග අභ්‍යාස පහත දැක්වෙන පියවරයන්ගෙන් යුක්තය.



පියවර 1 :- දේහ සමතුලිතතාවය, ස්ථාවරත්වය ලභා කර ගැනීම, පෙනහළු උපරිම ලෙස හැකිලීම මඟින් පෙනහළු ප්‍රත්‍යස්ථතාවය හා පෙනහළු ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම.

පියවර 2 :- ක්‍රමිකව ආශ්වාසය මඟින් පෙනහළු උපරිමය කරා පිරවීම හා එමඟින් පෙනහළු ධාරිතාවය උපරිමය කිරීම, පෙනහළුවල ප්‍රත්‍යාස්ථතාවය ඇති කිරීම, දෑත්වල, කොන්ද, ඉඟටිය හා උදර ප්‍රදේශවල පේශී ආතතියට ලක් කිරීම මඟින් ඉඟ හා දේහ කොටස්වල ප්‍රත්‍යාස්ථතාවය ඇති කිරීම. එසේම පාදවල පේශී, දණහිස් ,වළලුකර හා විලුඹ ශක්තිමත් වීම.

පියවර 3 :- ප්‍රාශ්වාසය මඟින් පෙනහළු ඉහිල් කිරීම ,පෙනහළු ප්‍රත්‍යාස්ථතාවය ඉහළ නැංවීමෙන් පෙනහළු ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ යාම, පාදවල හා දේහයේ පිටුපස , කොන්ද ප්‍රදේශවල පේශී ආතතියට ලක් කිරීම මඟින් පේශී තානය ඉහළ නැංවීම, උදර කොටස සම්පීඩනයට ලක්වීම මඟින් ආහාර මාර්ගයේ ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් වීම. අත්වල නම්‍යතාවය ඉහළ යාම .

පියවර 4 :- දණහිස, වළලුකර හා පාදය ශක්තිමත් වීම . කොඳු ඇට පෙළ ශක්තිමත් වීම, උදරය ශක්තිමත් වීම හා දේහයේ සමතුලිතතාවය වර්ධනය වීම ප්‍රධාන වශයෙන්ම සිදුවේ.

පියවර 5 :- අත්, දෙපා, පාදය වළලුකර, කොන්ද හා උදරය ප්‍රදේශ ශක්තිමත් වීම .

පියවර 6 :- මෙහිදී ප්‍රජනක ප්‍රදේශවල පේශි ශක්තිමත් වීම හා ඒ වෙත රුධිර සැපයුම ඉහළ යයි.එමඟින් ඒ ආශ්‍රිත රෝග සුවවීමට හා ලිංගික ශක්තිය වර්ධනය කරයි.

පියවර 7 :- කොන්ද ප්‍රදේශය, ඉදිරිපස උදර පේශී, ගෙල ප්‍රදේශය හා දෑත් ශක්තිමත් කරයි. එසේම මානසික ඒකාග්‍රතාවය පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ඉහළ යයි .

පියවර 8 :- මෙය අංක 5 මඟින් දක්වන ප්‍රතිඵල ම ලබා දේ. මෙය චක්‍රයේ අනෙක් පස කරා යාමේ පියවරයි.

පියවර 9 :- මෙය අංක 4 මඟින් ලබා දුන් ප්‍රතිඵල ලබා දේ.

පියවර 10 :- මෙය අංක 3 මඟින් ලබා දුන් ප්‍රතිඵල ලබා දේ.

පියවර 11 :- මෙය අංක 2 මඟින් ලබා දුන් ප්‍රතිඵල ලබා දේ.

පියවර 12 :- නැවත චක්‍රය ආරම්භ කිරීමට සැරසෙන ඉහිල් වීමේ අවස්ථාව කරා ළඟා වේ.

මෙම ව්‍යායාම පද්ධතිය තුලදී නියමිත පරිදි ඉහිල් වීමේදී ප්‍රශ්වාසයද , හැකිළීමේ දී ආශ්වාසයද පවත්වා ගත යුතු වේ. සමස්ථයක් ලෙස ගත් විට මෙම සූර්ය නමස්කාර ව්‍යායාම පද්ධතිය මඟින් නිර්නාල ග්‍රන්ථීන් එනම් තෛරොයිඩය, පැරා තෛරොයිඩය, අක්මාව, පිත්තාශය, අග්න්‍යාශය, අධි වෘන්ත ග්‍රන්ථී, ලිංගික හෝමෝන ස්‍රාවය කරන ඩිම්බ කෝෂ හා වෘෂණ කෝෂ නිසි ක්රියාකාරීත්වයට පත්කර සමස්ථ සිරුරම නිරෝගී කර දිනපතාම ප්‍රබෝධමත්ව පවත්වා ගනී. මේ මඟින් ශරීරයේ පද්ධති නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට පත් වීමෙන් වයසට යාම පාලනය කරයි.(Anti-aging)

2. යෝග පුහුණුව

බටහිරට මෙම යෝග සංස්කෘතිය හඳුන්වාදීමත් සමඟ එය මිනිසුන් විසින් දකින ආකාරය හා එය ප්‍රගුණ කරන ආකාරයේ වෙනස්කම් දැකිය හැකි විය.

යෝග සම්ප්‍රදායිකව සිදු කරනු ලබන්නේ ස්වභාවධර්මය සමඟ ස්පර්ශ වීමෙනි. එහිදී මූලික වශයෙන් සිදු වන්නේ මිනිසා හා ස්වභාවධර්මය අතර සමීප සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනඟා ගැනීමයි. නමුත් වර්තමානය වන විට යෝග මැට්, යෝග බ්ලොක්, යෝග පටි හා කුෂන් යනාදි විවිධ උපාංග වලින් සමන්විත වූ යෝග මධ්‍යස්ථානවල හෝ චිත්‍රාගාරවල යෝග සිදු කිරිම සුලබව දක්නට ලැබෙන්නකි.

යෝග ව්‍යායාම කළ හැක්කේ ආහාර පාලනයෙනි. නිවැරදි ආහාර රටාවන් අනුගමනය කිරිම අපගේ මානසික එකාග්‍රතාවයට හා හැඟිම්වලට සාධනීය ප්‍රතිචාර දක්වයි.ඉන්දියානු ආහාර වේලක අඩංගු අවම කුළු බඩු භාවිතය හා නිර්මාංශ ආහාර පරිභෝජනය යෝග සඳහා ධනාත්මක ප්‍රතිචාර දක්වයි. කැඳ වර්ග පානය කිරීම හා පළාවර්ග ආහාරයට එක් කිරිමද මෙහිදී වැදගත් වේ. බහු භාෂා සංස්කෘතියක් පවතින ඉන්දියාවේ, භාෂාවන්වල වචන උච්චාරණය තුළින් පවා යෝග අභ්‍යාසයන් පුහුණු කිරිම් සිදු කරයි.

3. යෝගවල උපයෝගීතාවය

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව නිරෝගී පුද්ගලයෙකු යනු "කායික, මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්ම සහිත පුද්ගලයෙකි." රෝග වලින් මුක්ත වී සිටි පමණකින් ඔහු නිරෝගි පුද්ගලයෙකු වන්නේ නැත.

යෝග හි ප්‍රධානතම ලක්ෂණය වන්නේ සමබරතාවයයි.එමෙන්ම ශරීර නම්‍යතාවය, මානසික ඒකාග්‍රතාවය හා පෞරුෂ වර්ධනය මෙමඟින් සිදුවේ.

යෝග අභ්‍යාසවල නිරතවීමෙන් ශරීරයේ අධික ලෙස තැන්පත්ව ඇති මේදය දහනය කිරිමටත්, අධික තරබාරුව නැති කර ශරීරය මනා හැඩයකින් පවත්වා ගැනිමටත්, ශරීරයේ මාංශ පේශින් එල්ලා වැටීම පාලනය කිරිමටත්, ආහාර ජීරණය හා අවශෝෂණය නිසි පරිදි සිදු වීම තුලින් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නිසි ආකාරයෙන් ශරීරයට ලැබීමක් සිදු වේ.ශාරීරික වශයෙන් පමණක් නොව මානසික සුවතාවය ද ප්‍රශස්ත මට්ටමකට ගෙන ඒමට මින් හැකියාව ලැබේ. මානසික පීඩනය, ආතතිය දුරලීම, මානසික ස්ථාවරතාවය ඇති කිරීමට මින් ලැබෙන්නේ මහඟු රුකුලකි.තාරුණ්‍යය රැක ගැනීමටත් මානසික ශක්තිය නිරෝගීව දිගු කලක් පවත්වා ගැනීමටත් හැකිවීම මින් ලැබිය හැකි ප්‍රතිලාභයක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

ආයුර්වේදයේ එක් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වන්නේ ද යෝග අභ්‍යාසයන්ය. බෝ නොවන රෝග රැසකට පිලියම් ලබාගත හැකි සේම, රෝග සම්පූර්ණයෙන්ම සුවකර ගැනීමේ මාර්ගයක් ලෙසද යෝග භාවිතා

කළ හැකිය. කායික, මානසික හා සාමාජීය නිරෝගී පුද්ගලයෙකු බිහි කිරිමට මෙම යෝග උපකාරී වේ.

4. අධ්‍යයනයේ මූලික අරමුණු

- රැකියා මාර්ගයක් ලෙස නිරත වීමට මෙන්ම අමතර ආදායම් මාර්ගයක් උත්පාදනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය මූලික සුදුසුකම් (අවශ්‍යතා) හැදෑරීම.
- කායික, මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්ම සහිත පුද්ගලයෙක් බිහිවීමට මඟ පෙන්වීම.
- යෝග ව්‍යායාම පිළිබඳ දැනුම ව්‍යාප්ත කිරීම මගින් ශ්‍රම බලකායේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වර්ධනයට අවස්ථාව ලබා දීම.

5. අධ්‍යයනයේ වැදගත්කම

වර්තමානයේ පවත්නා බලශක්ති ගැටළුව හා කොරෝනා උවදුර හේතුවෙන් වැඩි ජනතාවක් නිවාසවල සිට රැකියාවල නිරතවීම දක්නට ලැබේ. අනෙක් අතට ආහාර මිල ගණන් ඉහළ යෑම හේතුවෙන් බොහෝ දෙනෙකු පිෂ්ඨමය ආහාර වැඩි වශයෙන් ලබා ගැනීමට පෙළඹේ. බහුල වශයෙන් පිෂ්ඨමය ආහාර ලබා ගැනීමත්, ව්‍යායාම අඩු වීමත් පුද්ගල ශරීර සෞඛ්‍යය පිරිහීමට හේතු වේ. ඒ අනුව නිවසේ සිට නිරතවිය හැකි යෝග ව්‍යායාම වෙත ජනතාව නැඹුරු කිරීම වැදගත් වේ.

ඒ අනුව යෝග ව්‍යායාම ව්‍යාප්ත කළහැකි විවිධ ස්වරූපයන් හා අවස්ථාවන් භාවිතා කොට යෝග ව්‍යායාම ව්‍යාප්ත කිරීම හා ප්‍රජාව ඊට අනුගත කර ගැනීම ඵලදායී ශ්‍රමබලකායක් ගොඩනැඟීම සඳහා ඉතා වැදගත් වේ.

6. සිද්ධි අධ්‍යයනය සඳහා තෝරා ගත් සම්පත්දායකයන්

සම්පත්දායකත්වය	දුරකථන අංකය
උපුල් ප්‍රේමසිරි මයා - කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තුවේ බාහිර කථිකාචාර්ය / ආයුර්වේද වෛද්‍ය	0774290383
සුදත් ගෝඨාභය මයා - Founder - Lanka Institute of Fitness and Nutrition	0723928214
ප්‍රසංග ශ්‍රීනාත් මයා - යෝග උපදේශක	0777871344
වෛද්‍ය ජී.ඩී.මිතිල රුවන්ග (Registrar in Sports and Exercise Medicine)	0772988231

වර්තමානය වන විට උසස් අධ්‍යාපන ආයතනවල යෝග පාඨමාලාවන් පවත්වනු ලැබේ. ඒ අතරින් යක්කල වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද විද්‍යා ආයතනය හා කැළණිය විශ්ව විද්‍යාල සංස්කෘතික අධ්‍යයන අංශය (සහතික පත්‍ර) විසින් මෙම යෝග පාඨමාලාවන් පවත්වාගෙන යනු ලබයි.අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර උස්ස පෙළ සමත් සිසුවෙකුට යක්කල වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද විද්‍යා ආයතනය

මඟින් යෝග පිළිබඳ උපාධියක් ලබා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. ඊට අමතරව බාහිර පුද්ගලයෙකුට සහතික පත්‍ර පාඨමාලාවක් හදාරා යෝග ඩිප්ලෝමාවක් හැදෑරිය හැකිය.

එම ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවේ කාල සීමාව අවුරුදු 03 ක් වන අතර , මේ සඳහා රු.110,000/= පමණ මුදලක් වැය වන අතර, ඊට අමතරව වියදමක් දැරීමට සිදුවන්නේ නැත. එමෙන්ම ඕනෑම ස්වභාවික පරිසරයක් තුල මෙය ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වීම අමතර වාසියකි. මූලික වශයෙන් මෙම ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවෙන් සිදුවන්නේ යෝග ඉගැන්වීමට පුහුණුකරුවකු සකස් කිරීමයි. (Training of Trainer – TOT)

ශරීර සුවතාවය උදෙසාද, රෝගීන් සුව කිරීම සඳහාද , අධ්‍යාත්මික සුවය සඳහාද යෝග ඉගැන්වීම සිදුවේ. වර්තමානයේ බොහෝ දෙනෙක් යෝග ඉගෙන ගනු ලබන්නේ ශරීර සුවතාවය උදෙසා ය.

නාගරික මධ්‍යම පාන්තිකයන් සිටින පරිසරයක් තුල මෙය වැඩි වාසි සහිතව ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය. යෝග උපදේශකවරයාගේ දක්ෂතාවය මත එම පාඨමාලාවන්ට සහභාගි වන පිරිස තීරණය වේ. වර්තමානයේ මෙම යෝග සඳහා උනන්දු වන හා සහභාගි වන පිරිස ක්‍රමයෙන් ඉහළ යමින් පවතී . සාමාන්‍යයෙන් උපදේශකයකුට ළමුන් 30 උපරිමයකට යටත්ව පන්ති පැවැත්විය හැකිය. වර්තමානයේදී පන්ති පැවැත්වෙන එක් දිනකට සිසුවකුගෙන් රු.1000.00 – 3000.00 අතර මුදලක් අය කරනු ලබයි. දළ වශයෙන්

පුහුණුකරුවකුට මසකට රු.30,000/= වැඩි මුදලක් උපයා ගත හැකි ය. තමාගේ ජීවන වෘත්තිය “ යෝග උපදේශකයකු ” ලෙස තෝරා ගත් කෙනෙකුට ඇති තවත් හොඳම ආදායම් මාර්ගයක් වන්නේ හෝටල් ක්ෂේත්‍රයේ මේ වෘත්තීය හා සම්බන්ධ වීමයි. ග්‍රාමීය පරිසරය තුළ මේ ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳව දැනුවත්භාවය අඩු මට්ටමක පවතී

යෝග පිළිබඳ මූලික දැනුම නොමැති පුද්ගලයෙකුට මාර්ගගත ක්‍රමය මගින් මේ සම්බන්ධව ඉගැන්වීම ප්‍රායෝගික නැත. ශිෂ්‍යයා කරනු ලබන වැරදි ඉරියව් ඒමොහොතේදීම නිවැරදි කිරීමක් සිදු කිරීමට නොහැකි බැවින් මාර්ගගත ක්‍රමය සාර්ථක ක්‍රමයක් නොවන බව උපදේශකවරුන්ගේ මතයයි. යම්කිසි යෝග පදනම් පාඨමාලාවක් හැදෑරූ අයෙකුට තවදුරටත් මාර්ගගත ක්‍රමයට ඉගෙන ගැනීමට හැකියාව තිබේ.

යෝග පාඨමාලාවන් පවත්වන තවත් ආයතනයක් වන්නේ LIFN (Lanka Institute of Fitness & Nutrition) ආයතනයයි. මෙය TVET (Technical and Vocational Education and Training) යටතේ

ලියාපදිංචි ආයතනයක් වන අතර, NVQ මට්ටම් 5 සඳහා එම පාඨමාලාවන් යටතේ විෂයය නිර්දේශයන් සකසා ඇත. ඔවුන් ලබා දුන් තොරතුරු වලට අනුව මෙම පාඨමාලාව හදාරන බහුතරයක් මැදි වයසේ අය වන අතර, තරුණ පිරිසේ සහභාගීත්වය ඉතා අඩු මට්ටමක පවතී.

ආයතනය	ලිපිනය	කාලය	පාඨමාලා අන්තර්ගතය
LIFN (Lanka Institute of Fitness & Nutrition)	නො. 355/1 , හයිලෙවල් පාර, නාවින්න, මහරගම .	මාස 03 (මාර්ගගත)	• යෝග දර්ශනය හැඳින්වීම • යෝග විද්‍යාවේ මූලික පදනම • ප්‍රායෝගික ආසන ව්‍යායාම • ප්‍රායෝගික ප්‍රාණායාම • ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රමවේද • යෝග විද්‍යාවේ ප්‍රායෝගික යොදා ගැනීම්

යෝග පාඨමාලාවන් සම්පූර්ණ කළ අයට මාලදිවයින, ඉතාලිය, ජර්මනිය වැනි රටවල රැකියා අවස්ථාවන් පවතින බවත්, ඔවුන් ඒ සඳහා යොමුවන බවත් LIFN (Lanka Institute of Fitness & Nutrition) ආයතනය සඳහන් කර ඇත. විශේෂයෙන්ම “යෝග” සඳහා විදේශ ඉල්ලුමක් පවතියි. බැංකු හා තොරතුරු තාක්ෂණ ආයතන තම සේවකයන්ට යෝග පුහුණුව ලබා දීමට මෙම ආයතනයෙන් ඉල්ලුම් කර ඇත. එම ආයතන දක්වා ඇති ආකාරයට යෝග ලෙස මෙය වෙළඳපොලට හඳුන්වාදීමේ අසීරුතාවයක් පවතියි. එය වෙනත් ස්වරූපයක අලෙවිකරණ මාධ්‍යයක් යටතේ සුදුසු නමකින් සන්නාමගත කොට ත්‍රියාත්මක කිරීම සුදුසුය. එය “ Office stress release “ ලෙස වෙළඳපොලට හඳුන්වාදීමට හැකි බවත්, ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සමඟ බද්ධ කර ලබා දීම සුදුසු බවත් සඳහන් කරයි. එමෙන්ම දුර බැහැර ප්‍රදේශවල සිටින අයදුම්කරුවන්

සඳහා මාර්ගගත ක්‍රමයට පාඨමාලාවන් පවත්වන අතර , එම පාඨමාලාවන් සඳහා 150 පමණ පිරිසක් සහභාගි වන බවත් සඳහන් කරයි.

7. සම්පත්දායකයින් විසින් ලබාදුන් දායකත්වය

සම්පත්දායකත්වය	දායකත්වය
Lanka Institute of Fitness and Nutrition (LIFN)	❖ බාහිර සම්පත්දායකයින් යොදාගෙන ආයතනය විසින් පවත්වනු ලබන යෝග සහතික පත්‍ර පාඨමාලාව පිළිබඳ විස්තර ලබා දීම. ❖ බාහිර සම්පත්දායකයින් පිළිබඳ විස්තර ලබා දීම. ❖ මාර්ගගත ලෙස යෝග පුහුණුව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳව තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම. ❖ ශරීර සුවතා උපදේශන ශිල්පීන්, ව්‍යායාම උපදේශන ශිල්පීන්, සම්භාහන ශිල්පීන්, ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් හා සම්භාහන ශිල්පීන්, කායවර්ධන මධ්‍යස්ථාන උපදේශන ශිල්පීන් සඳහා යෝග අධ්‍යාපනය මගින් තම සේවා සැපයීමේ අගය එකතු කිරීමේ විභවය හා විදේශ රැකියා සඳහා අතිරේක සුදුසුකමක් ලෙස යෝග පුහුණු සහතිකයක් යොදාගත හැකි වීම. වර්තමානයේ ඉහත සුදුසුකම් සමඟ යෝග අධ්‍යාපනය ලැබූ පිරිසේ හිඟතාවයක් පවතී . ❖ සුදුසුකම්ලත් යෝග පුහුණුකරුවන්ගේ හිඟයක් පවතින බවත්, එම ආයතනය සිය යෝග පුහුණු

	පාඨමාලාව පවත්වන්නේ බාහිර උපදේශකයෙකුගේ සේවය ලබා ගැනීම මඟිනි.
උපුල් ප්‍රේමසිරි මයා (කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තු වේ බාහිර කථිකාචාර්ය / ආයුර්වේද වෛද්‍ය)	❖ කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය හා ගම්පහ වික්‍රමාරච්චි වෛද්‍ය ආයතනයේ පාඨමාලාවන්, එහි කාලය , අය කිරීම් හා තෝරා ගන්නා ක්‍රමවේදය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම. ❖ යෝග දර්ශනය, ව්‍යායාම පද්ධති හා ඒවායේ ප්‍රයෝජන පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම. ❖ මාර්ගගත පුහුණුව හා භෞතික පුහුණුව ඒකාබද්ධව සිදු කළයුතු බව . ❖ තොරතුරු තාක්ෂණ ක්ෂේත්‍රයේ නියැලෙන පුද්ගලයන් වැඩි වශයෙන් යෝග පුහුණුව සඳහා ඉල්ලුම් කිරීමේ නැඹුරුතාවයක් පවතී. නමුත් අනෙකුත් ආයතනවල මේ සඳහා යොමු වීම අවම මට්ටමක පවතී. ❖ සේවායෝජකයන් හට යෝග මගින් සේවකයින්ගේ කාර්ය සාධනය ඉහළ නැංවීම හා සෞඛ්‍යය යහපත් වීම පිළිබඳ දැනුවත්වීම අල්පය. මේ අනුව යෝග පිළිබඳ එම ආයතන යොමු වීම අල්ප බව නිරීක්ෂණය වේ.

ප්‍රසංග ශ්‍රීනාත් මයා (යෝග උපදේශක)	❖ ව්‍යවසායකෙයකු ලෙස මාසික ආදායම් උපයාගත හැකි බව හා ව්‍යාපාරික මට්ටමින් යෝග පුහුණුව යොදා ගත හැකි බව උදාහරණ සහිතව පෙන්වා දීම. ❖ යෝග මාර්ගගත හා භෞතික යන ක්‍රමවේද මිශ්‍රව යොදා ගත හැකි බව. ❖ පෞද්ගලික අංශයේ ඉහළ කළමණාකාරීත්වය සඳහා වන පුහුණු වැඩසටහන් සඳහා යෝග පුහුණුව ඇතුලත් වන බව.(M.BA) ❖ යෝග පුහුණුව සඳහා සංචාරකයන්ගේ ආකර්ශනය පවතින බව. ❖ නාගරික හා අර්ධ නාගරික ප්‍රජාව යෝග පුහුණුව පිළිබඳව දැනුවත්බව පැවතියද, ග්‍රාමීය ප්‍රජාව තුල දැනුවත් භාවය අල්පය. ❖ නිවැරදි සහතික ලත් යෝග පුහුණුකරුවන්ගේ ප්‍රමාණය සීමිතය. මෙම තත්වය මත සුදුසුකම් රහිත පුද්ගලයන් ද යෝග පුහුණු සිදු කරයි.
වෛද්‍ය ජී.ඩී.මිතිල රුවන්ග (Registrar in Sports and Exercise Medicine)	❖ යෝග ව්‍යායාමවල ක්‍රමවත්ව නියැලීම මඟින් ක්‍රීඩකයන්ගේ ශරීර නම්‍යතාවය සාර්ථකව වර්ධනය වේ. ❖ එසේම වයස්ගතවීමත් සමග ඇතිවන ශරීර දුර්වලතාවයන් මගහැර එදිනෙදා ජීවිතයට අවශ්‍ය දේහ නම්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමටත් යෝග ව්‍යායාම පද්ධතිය යොදා ගත හැකිය.

8. මෙහිදී හඳුනාගත් ගැටළු හා ඒ සඳහා ඉදිරිපත් කරනු ලබන යෝජනා

1. යෝග අධ්‍යාපනය හා පුහුණුව පිළිබඳව ශ්‍රී ලාංකික සමාජය තුල දැනුවත්වීම අල්පය.
   I. පාසල් විෂය නිර්දේශයට යෝග අධ්‍යාපනය ඇතුලත් කිරීම හා ප්‍රායෝගික අධ්‍යයනයට මග සැලසීම.
   II. ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් යෝග උපදේශකයින් ලෙස පුහුණු කිරීම.
   III. ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය මගින් යෝග පාඨමාලාවන් හඳුන්වා දීම.
   IV. සාමාන්‍ය මලල ක්‍රීඩකයන් සඳහා යෝග පුහුණුව යොදා ගැනීම.
   V. විධිමත් අලෙවිකරණ යාන්ත්‍රණයක් මගින් යෝග ව්‍යායාම පුහුණුව ප්‍රචලිත කිරීම.

2. සේවා යෝජකයින් යෝග විද්‍යාවේ ආර්ථිකමය ප්‍රතිඵල පිළිබඳ දැනුවත්භාවය අල්පවීම .
   I. දේශීය වෛද්‍ය විශ්ව විද්‍යාල, යෝග අධ්‍යාපන අංශ හා සේවා යෝජකයන් අතර සම්බන්ධතාවය ඇති කිරීම .

3. සංචාරක ක්ෂේත්‍රයේ හා විදේශ රැකියා නියුතු සේවකයන්හට (ශරීර සුවතා උපදේශන ශිල්පීන්, ව්‍යායාම උපදේශන ශිල්පීන්, සම්භාහන ශිල්පීන්, ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් හා සම්භාහන ශිල්පීන්, කායවර්ධන මධ්‍යස්ථාන උපදේශන ශිල්පීන්) යෝග විද්‍යාව පිළිබඳ දැනුම අල්පවීම හේතුවෙන් විදේශ විනිමය ඉපයීමේ අවස්ථා ඇහිරී යාම. (wellness tourism and value added services in foreign job market)
   I. සංචාරක කර්මාන්තයේ නියුතු වූවන්ට, සම්බාහන කාර්යයේ යෙදෙන සේවකයන් හට යෝග පුහුණුව

ලබා දීම තුලින් විදේශිකයන්ට සේවා සැපයීම මගින් ආදායම් අවස්ථා ඇති කිරීම.

9. දෙපාර්තමේන්තු අපේක්ෂාව :-

ශ්‍රම වෙළඳපොල ව්‍යවසායක අවස්ථා බහුල කොට, සේවා නියුක්තිය හා ආදායම් උත්පාදන හැකියාවන් වර්ධනය කිරීමට සුදුසු ආයෝජන අවස්ථා ව්‍යවසායකයින් වෙත හඳුන්වා දීම ඉලක්ක කර ගත් පර්යේෂණ වැඩසටහනක එක් ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙම වාර්තාව ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කෙරෙන අතර, ඔබෙත්,රටේත් උන්නතිය සඳහා මෙවැනි අවස්ථා භාවිතා කරනු ඇතැයි මිනිස්බල හා රැකීරක්ෂා දෙපාර්තමේන්තුව අපේක්ෂා කරයි.

මූලාශ්‍ර : -

යෝග - විකිපීඩියා (wikipedia.org)

දිනපතා සූර්ය නමස්කාරය කිරීමෙන් ඔබේ සිරුරට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 10 ක් - SLNN (slnnetwork.com)

යෝග හැඳින්වීම - Search (bing.com)

උපුල් ප්‍රේමසිරි මයා - කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තුවේ බාහිර කථිකාචාර්ය / ආයුර්වේද වෛද්‍ය

සුදත් ගෝඨාභය මයා - Founder - Lanka Institute of Fitness and Nutrition

ප්‍රසංග ශ්‍රීනාත් මයා - යෝග උපදේශක

වෛද්‍ය ජී.ඩී.මිතිල රුවන්ග - (Registrar in Sports and Exercise Medicine)