விடய ஆய்வு - 2022

யோகாவை ஒரு தொழிலாக கற்றல் மற்றும் கற்பித்தல்

தயாரிப்பு : கே.பி.எம்.சி.என் .விஜேவர்தன
மனிதவள திட்டமிடல், மேம்பாடு மற்றும் ஆராய்ச்சி பிரிவு

யோகாவை
ஒரு தொழிலாக கற்றல் மற்றும் கற்பித்தல்
(விடய ஆய்வு)

ஆய்வு, தரவு பகுப்பாய்வு மற்றும் அறிக்கை தொகுத்தல்
கே.பி.எம்.சி.என். விஜேவர்தன
அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்
தொழிலாளர் சந்தை தகவல் மற்றும் ஆராய்ச்சி பிரிவு

ஆலோசனை
அனுஷா கோகுல பிரனா ந்து
பணிப்பாளர் நாயகம்

மனிதவள மற்றும் தொழில் பாதுகாப்புத் திணைக்களம்

இயக்குதல் மற்றும் கண்காணிப்பு
பி.சுமித் நிஷாந்த பெரேரா
பணிப்பாளர் (திட்டமிடல் மற்றும் ஆராய்ச்சி)
மற்றும்
எல்.பி லலித் குணரத்ன
பிரதிப் பணிப்பாளர்
தொழிலாளர் சந்தை தகவல் மற்றும் ஆராய்ச்சி

தொகுப்பு

பி.சுமித் நிஷாந்த பெரேரா

பணிப்பாளர் (திட்டமிடல் மற்றும் ஆராய்ச்சி)

பக்கம் அமைப்பு

கோசல காயத்திரி தெஹிகஸ்பிட்டிய

தகவல் தொழில்நுட்ப அதிகாரி

மனிதவள மற்றும் தொழில் பாதுகாப்புத் திணைக்களம்

பொருளடக்கம்

01.	வரலாற்று பின்னணி மற்றும் பரிணாமம்	04
02.	யோகா பயிற்சி	10
03.	யோகாவின் பயன்பாடு	11
04.	படிப்பின் முதன்மை நோக்கங்கள்	12
05.	கல்வியின் முக்கியத்துவம்	12
06.	தெரிவு செய்யப்பட்ட வளவாளர்கள் மற்றும் கல்வி நிறுவனங்கள்	13
07.	வளவாளர்களால் வழங்கப்படும் பங்களிப்பு	17
08.	இங்கு அடையாளம் காணப்பட்ட பிரச்சினைகள் மற்றும் அதற்கான முன்மொழிவுகள்	20
09.	திணைக்களத்தின் எதிர்பார்ப்பு	22

யோகாவை ஒரு தொழிலாக கற்றல் மற்றும் கற்பித்தல்

01. வரலாற்று பின்னணி மற்றும் பரிணாமம்

இந்தியாவின் பாரம்பரிய அறிவியலான யோகா, சுமார் 5000 வருட வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளது. "யோகா" என்பது சமஸ்கிருத வார்த்தையான "யுஜ்" (யூனியன்) என்பதிலிருந்து பெறப்பட்டது. சேர்தல், கலத்தல், தொடர்பு கொள்ளல் , ஒன்றுபடுதல் என்று பொருள். இது தொடர்பாக பல்வேறு கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. "ஆன்மா" என்ற கருத்து இங்கே முன்னுக்கு வருகிறது, மேலும் உயிர் மற்றும் பரமாத்மாவுடன் (பிரபஞ்சம்) தொடர்பு மற்றும் ஐக்கியம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதை உலகளாவிய அறிவியல் என்றும் கூறலாம்

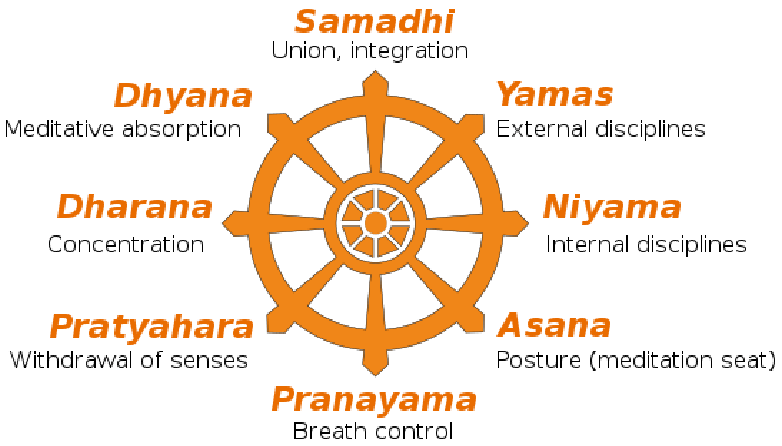
அதன் வரலாற்றின் அடிப்படையில், இது வரலாற்றுக்கு முந்தைய காலத்திற்கு முந்தையது மற்றும் சிந்து சமவெளி நாகரிகத்தின் பழமையான சான்றுகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் இந்து புராணங்களின்படி சிவபெருமான் முதல் யோகியாகக் கருதப்படுகிறார். சிவபெருமான் பெற்ற அறிவை ஏழு முனிவர்களுக்கு அளித்து அந்த அறிவை உலகின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கும் பரப்பினார் என்பது அவர்களின் கருத்து.

தொல்பொருள் அகழ்வாராய்ச்சியில் சிந்து சமவெளி நாகரிகத்தின் யோக முத்திரை மற்றும் யோகாசனங்களைப் போன்ற வடிவத்தில் சிவபெருமான் இருந்ததற்கான சான்றுகள் கிடைத்துள்ளன.

மனமும் உடலும் ஒன்றிணைவது யோகா என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் இது புத்த மதத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி வாரத்தை (மனதை) பராமரிக்க வேலை செய்வதோடு தொடர்புடையது.

மனமும் உடலும் ஒன்றிணைவது யோகா என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் இது புத்த மதத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி வாரத்தை (மனதை) பராமரிக்க வேலை செய்வதோடு தொடர்புடையது.

உபநிடதங்களும் பகவத் கீதையும் யோக தத்துவத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளன, பின்னர் ஷட் தத்துவங்களில் அது எவ்வாறு விஞ்ஞானமாக மாறுகிறது என்பதைக் காணலாம்.பதஞ்சலி முனிவர் யோகசூத்திரங்களை உபதேசித்தார், அந்த யோகசூத்திரங்களின்படி, எட்டு வழிகளிலும் ஒருவன் முக்தி அடைய முடியும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.



யமா/நியாமா இரண்டு பிரிவுகள் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவைகளை விளக்குகின்றன. இது பௌத்தத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தவம் போன்ற பல கருத்துக்களை உள்ளடக்கியது மற்றும் முதன்மையாக நெறிமுறை அமைப்பு தொடர்பான பகுதிகளை உள்ளடக்கியது.

ஆசனம் என்பது வித்தியாசமான தோரணைகளை உருவாக்குதல்.ஹத யோக பிரதீபிகா யோக பாட புத்தகத்தின்படி, சிவபெருமான் 84,000 ஆசனங்களை அறிமுகப்படுத்தியதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.ஆனால் தற்போது 100 ஆசனங்கள் மட்டுமே பயிற்சி செய்யப்படுகின்றன.காரணங்கள்.உடலின் நிலைகளின் தூண்டுதலால், அதன் செயல்பாடுகள். உடல் நன்றாக நடைபெறுகிறது.நமது உடலில் "பிரதானம்" என்ற ஆற்றல் செயல்படுகிறது. இந்த ஆசனங்கள் அதைச் சரியாக வடிவமைக்க உதவுகின்றன.உடலின் ஆற்றல் சரியாக அமையும் போது சுவாச அமைப்பு, இரத்த ஓட்ட அமைப்பு, இரத்த நாள அமைப்பு ஆகியவை சரியாக வேலை செய்யும்.

பிராணாயாமம் - அதாவது மூச்சை தேவையான முறையில் கையாள்வது.இங்கு மூச்சுப் பயிற்சிகள் செய்யப்படுகின்றன.

ப்ரீத்யஹர - இங்கே நடப்பது புலன்கள் புறப் பொருள்களுக்குத் திரும்புவதைத் தடுப்பதாகும். அதுவே மன ஒற்றுமையாக மாறுவது.

தாரணை - மனதை ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நிலைநிறுத்துதல்.

தியானா - தாரணை அளவை மேலும் மேம்படுத்துவதன் மூலம், தியானா நிலை அடையப்படுகிறது. ஒரு தியானம் செய்பவர் நேரத்தையும் இடத்தையும் தாண்டி மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். தியான நிலையில் இருப்பவர் மற்றொரு நபரின் எண்ணங்களை அடையாளம் காணும் திறன் கொண்டவர். நேரத்தையும் இடத்தையும் தாண்டி மனதைக் கையாள முடியும்.

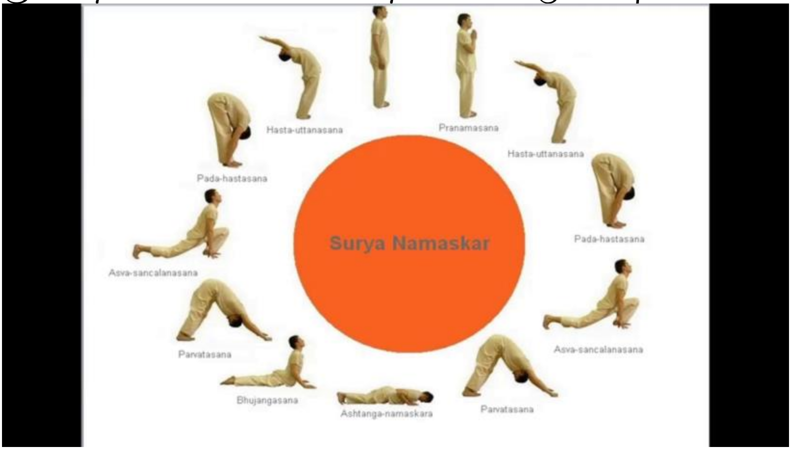
சமாதி - இது தனி ஆன்மா பரமாத்மாவுடன் இணைவதைக் குறிக்கிறது.

அந்த யோகங்களோடு சூரிய வழிபாடும் பிற்காலத்தில் உலகம் முழுவதும் பிரபலமடைந்தது. இவ்வாறு உருவான யோக சாஸ்திரம் பிற்காலத்தில் பல்வேறு திசைகளிலும் பரவி தற்போது பல்வேறு நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களில் யோகா கல்வி கற்பிப்பதன் மூலம் இந்த தத்துவம் தொடர்ந்து முன்னேறி வருகிறது.

சூரிய பகவான் அனுமனுக்கு அளித்த தண்டனையின் விளைவாக சூரிய வழிபாடு பிறந்ததாக ஒரு கருத்து உள்ளது. இது பல சக்கரங்களைத் தூண்டுவதற்காக தொடர்ச்சியாகப் பாயும் ஆசனங்களின் 12-படி தொடர் ஆகும்.

சூரிய நமஸ்காரம் பெரும்பாலும் காலையில் சூரியனுக்காக செய்யப்படுகிறது, ஆனால் மாலையில் செய்வதில் தவறில்லை.இதை ஒரு நாளைக்கு 20-30 நிமிடங்கள் செய்வது நல்லது.

சூரிய நமஸ்கர் யோகா பயிற்சி பின்வரும் படிகளை கொண்டுள்ளது.



படி 1 :- உடல் சமநிலை, உறுதிப்பாடு, அதிகபட்ச நுரையீரல் சுருக்கம், பயணிகளின் நுரையீரல் உறுதிப்பாடு மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாட்டின் வளர்ச்சி ஆகியவற்றை அடைய.

படி 2 :- சுறுசுறுப்பாக உள்ளிழுத்து நுரையீரலை அதிகபட்சமாக நிரப்பி அதன் மூலம் நுரையீரல் திறனை அதிகப்படுத்துகிறது, நுரையீரலில் நெகிழ்வுத்தன்மையை உருவாக்குகிறது, கைகள், முதுகு, இடுப்பு மற்றும் வயிற்றுப் பகுதிகளின் தசைகளை இறுக்குவதன் மூலம் இடுப்பு மற்றும் உடல் பாகங்களில் நெகிழ்வுத்தன்மையை உருவாக்குகிறது. மேலும் பாதங்கள், முழங்கால்கள், கணுக்கால் மற்றும் குதிகால் தசைகளை வலுப்படுத்தும்

.படி 3 :- சுவாசிப்பதன் மூலம் நுரையீரலை விரிவுபடுத்துவது, நுரையீரலின் நெகிழ்ச்சித்தன்மையை அதிகரிப்பதன் மூலம் நுரையீரல் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது, கால்கள் மற்றும் உடலின் பின்புறத்தில் உள்ள தசைகளை இறுக்குவதன் மூலம் தசையின் தொனியை அதிகரிக்கிறது மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியை அழுத்துவதன் மூலம், அதன்

செயல்பாடு உணவு கால்வாய் மேம்படுத்தப்பட்டுள்ளது. கைகளின் நெகிழ்வுத்தன்மை அதிகரித்தது.

படி 4 :- முழங்கால், கணுக்கால் மற்றும் பாதத்தை வலுப்படுத்துதல். முதுகெலும்பை வலுப்படுத்துதல், அடிவயிற்றை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் உடலின் சமநிலையை மேம்படுத்துதல் ஆகியவை முக்கியமாக செய்யப்படுகின்றன.

படி 5 :- கைகள், பாதங்கள், கணுக்கால், முதுகு மற்றும் வயிறு பலப்படுத்துதல்.

படி 6 :- இங்கு பிறவிப் பகுதிகளில் உள்ள தசைகள் வலுப்பெற்று அவற்றிற்கு இரத்த ஓட்டம் பெருகும்.இதனால் தொடர்புடைய நோய்கள் குணமாகி பாலுறவு ஆற்றல் வளரும்.

படி 7 :- பின் பகுதி, முன் வயிற்று தசைகள், கழுத்து பகுதி மற்றும் கைகளை பலப்படுத்துகிறது. மேலும், மன ஒருமைப்பாட்டை பராமரிக்கும் திறன் அதிகரிக்கிறது.

படி 8 :- இது எண் 5 ஆல் குறிப்பிடப்பட்ட அதே முடிவுகளை அளிக்கிறது. இது சுழற்சியின் மறுபக்கத்திற்கான படியாகும்.

படி 9 :- இது எண் 4 ஆல் கொடுக்கப்பட்ட முடிவுகளை அளிக்கிறது.

படி 10 :- இது எண் 3 ஆல் கொடுக்கப்பட்ட முடிவுகளை அளிக்கிறது.

படி 11 :- இது எண் 2 ஆல் கொடுக்கப்பட்ட முடிவுகளை அளிக்கிறது.

படி 12 :- மீண்டும் சுழற்சியை தொடங்கும் தளர்வு தருணம் வந்துவிட்டது.

இந்த உடற்பயிற்சி முறையில், தளர்வின் போது மூச்சை வெளியேற்றுவதும், சுருக்கத்தின் போது உள்ளிழுப்பதும் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். மொத்தத்தில், இந்த சூரிய வழிபாட்டு முறையானது, தைராய்டு, பாராதைராய்டு, கல்லீரல், பித்தப்பை, கணையம், அட்ரீனல் சுரப்பிகள், விரைகள் மற்றும் பாலின ஹார்மோன்களை சுரக்கும் நாளமில்லா உறுப்புகளை சீராகச் செயல்படச் செய்து, முழு உடலையும் ஆரோக்கியமாகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும் தினமும் வைத்திருக்கும். . இது உடலின் அமைப்புகளை சரியாகச் செயல்பட வைப்பதன் மூலம் முதுமையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. (Anti-aging)

2. யோகா பயிற்சி

மேற்கத்திய நாடுகளில் இந்த யோகா கலாச்சாரம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதன் மூலம், மக்கள் அதைப் பார்க்கும் முறையிலும், அதை நடைமுறைப்படுத்துவதிலும் மாற்றங்கள் காணப்பட்டன.

யோகா பாரம்பரியம் இயற்கையுடன் தொடர்பில் இருந்து தினமும் பயிற்சி செய்யப்படுகிறது. மனிதனுக்கும் இயற்கைக்கும் இடையே நெருங்கிய உறவை உருவாக்குவதுதான் அங்கு நடக்கும் முக்கிய விஷயம். ஆனால் தற்போது, யோகா மையங்கள் அல்லது ஸ்டுடியோக்களில் யோகா பாய்கள், யோகா தொகுதிகள், யோகா பெல்ட்கள் மற்றும் மெத்தைகள் போன்ற பல்வேறு பாகங்கள் பொருத்தப்பட்ட யோகாவைக் காண்பது பொதுவானது.

டயட் மூலம் யோகா செய்யலாம். சரியான உணவைப் பின்பற்றுவது நமது மனச் செறிவு மற்றும் உணர்ச்சிகளில் சாதகமான விளைவைக் கொண்டிருக்கிறது.இந்திய உணவில் குறைந்தபட்ச மசாலா மற்றும் சைவ உணவைப் பயன்படுத்துவது யோகாவில் சாதகமான விளைவைக் கொண்டுள்ளது. கஞ்சி குடிப்பது மற்றும் உணவில் மூலிகைகள் சேர்ப்பதும் முக்கியம். பன்மொழி கலாச்சாரம் உள்ள இந்தியாவில், மொழிகளில் உள்ள வார்த்தைகளை உச்சரிப்பதன் மூலமும் யோகா பயிற்சிகள் செய்யப்படுகின்றன

3. யோகாவின் பயன்பாடு

உலக சுகாதார அமைப்பின் வரையறையின்படி, ஆரோக்கியமான நபர் என்பது "உடல், மன மற்றும் சமூக நல்வாழ்வு கொண்ட ஒரு நபர்." நோய்களில் இருந்து விடுபடுவது மட்டுமே அவரை ஆரோக்கியமான மனிதராக மாற்றாது.

யோகாவின் முக்கிய அம்சம் சமநிலை, உடல் நெகிழ்வு, மனச் செறிவு மற்றும் ஆளுமை வளர்ச்சி ஆகியவற்றுடன்.

யோகா பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம், உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பை எரிக்கவும், அதிகப்படியான கொழுப்பை நீக்கவும், உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கவும், உடலின் தசைகள் தொய்வு ஏற்படுவதைக் கட்டுப்படுத்தவும், சரியான செரிமானம் மற்றும் உணவை உறிஞ்சுவதன் மூலம், உடல் ஊட்டச்சத்துகளைப் பெறுகிறது. சரியான வழியில், உடல் ரீதியாக, இது மட்டுமல்லாமல், மன ஆரோக்கியத்தையும் உகந்த நிலைக்கு கொண்டு வருகிறது. மன அழுத்தம், மன உளைச்சல் நீங்கி, மன உறுதியை உருவாக்க இது பெரும் உதவியாக உள்ளது.இளமையைப் பேணி, மன வலிமையை நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாகப் பேணுவது நன்மையாகக் கருதலாம்.

ஆயுர்வேதத்தில் உள்ள தீர்வுகளில் ஒன்று யோகா பயிற்சி. பல தொற்றாத நோய்களை குணப்படுத்துவது போல், யோகாசனமும் நோய்களை முற்றிலும் குணப்படுத்தும் வழியாகும். உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமான மனிதனை உருவாக்க இந்த யோகா உதவுகிறது.

4. படிப்பின் முதன்மை நோக்கங்கள்

- வேலைவாய்ப்பில் ஈடுபடுவதற்கும், கூடுதல் வருமானம் ஈட்டுவதற்கும் அடிப்படைத் தகுதிகளைப் (தேவையானவை) படிப்பது.
- உடல், மன மற்றும் சமூக நல்வாழ்வு கொண்ட ஒரு நபரின் தோற்றத்திற்கு வழிகாட்டுதல்.
- யோகா பயிற்சி பற்றிய அறிவைப் பரப்புவதன் மூலம் தொழிலாளர்களின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குதல்..

5. கல்வியின் முக்கியத்துவம்

தற்போதைய எரிசக்தி பிரச்சனை மற்றும் கொரோனா அச்சுறுத்தல் காரணமாக, அதிகமான மக்கள் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்கிறார்கள். மறுபுறம், உணவுப் பொருட்களின் விலை உயர்வு காரணமாக, பலர் மாவுச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ள முனைகின்றனர். மாவுச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்வது மற்றும் உடற்பயிற்சியின்மை ஆகியவை தனிநபரின் ஆரோக்கியத்தை மோசமாக்குகின்றன. அதன்படி, வீட்டிலிருந்தே செய்யக்கூடிய யோகா பயிற்சியை நோக்கி மக்களை வழிநடத்துவது முக்கியம்.

அதன்படி, யோகா பயிற்சியை பல்வேறு வடிவங்கள் மற்றும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தி பரப்புவதும், திறமையான பணியாளர்களை உருவாக்குவதற்கு பயிற்சியை மாற்றியமைப்பதும் மிகவும் முக்கியம்.

6. விடய ஆய்வுகளுக்காக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வளவாளர்கள்

வளவாளர்கள்	தொலைபேசி இலக்கம்
திரு. உபுல் பிரேமசிறி - வருகை தரும் விரிவுரையாளர் / ஆயுர்வேத மருத்துவம், கலாச்சாரத் துறை, களனிப் பல்கலைக்கழகம்	0774290383
திரு. சுதத் கோட்டாபய - Founder - Lanka Institute of Fitness and Nutrition	0723928214
திரு. பிரசங்க ஸ்ரீநாத் - யோகா பயிற்றுவிப்பாளர்	0777871344
டாக்டர் . ஜி.டி. மிதிலா ருவாங்கா (Registrar in Sports and Exercise Medicine)	0772988231

தற்போது உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் யோகா படிப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன. அவற்றுள் யக்கல விக்ரமாராச்சி ஆயுர்வேத விஞ்ஞான நிறுவகம் மற்றும் களனி பல்கலைக்கழக விஞ்ஞான கலாசார கற்கைகள் திணைக்களத்தினால் (சான்றிதழ்கள்) இந்த யோகா கற்கைநெறிகள் நடாத்தப்படுகின்றன.கல்விப் பொதுச் சான்றிதழில் சித்தியடைந்த மாணவன் யக்கல விக்ரமாராச்சி நிறுவனத்தில் யோகா

பட்டம் பெற முடியும். ஆயுர்வேத அறிவியல். கூடுதலாக, வெளிநாட்டவர் சான்றிதழ் படிப்பைத் தொடரலாம் மற்றும் யோகா டிப்ளமோவைத் தொடரலாம்.

டிப்ளோமா பாடநெறியின் காலம் 03 வருடங்கள் மற்றும் இதற்கு சுமார் ரூ.110,000/= செலவாகும், மேலும் கூடுதல் செலவு எதுவும் இல்லை. மேலும் இதை இயற்கையான சூழலில் செய்யலாம் என்பது கூடுதல் நன்மை. அடிப்படையில் இந்த டிப்ளமோ படிப்பு யோகா கற்பிக்க ஒரு பயிற்சியாளரைத் தயார்படுத்துகிறது. (Training of Trainer – TOT)

உடல் ஆரோக்கியத்திற்காகவும், நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தவும், ஆன்மீக சிகிச்சைக்காகவும் யோகா கற்பிக்கப்படுகிறது. இப்போதெல்லாம், பலர் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக யோகா கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

நகர்ப்புற நடுத்தர வர்க்க சூழலில் இதை அதிக நன்மையுடன் செயல்படுத்த முடியும். அந்தப் படிப்புகளில் பங்கேற்பவர்களின் எண்ணிக்கை யோகா பயிற்றுவிப்பாளரின் திறமையால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. இப்போதெல்லாம், இந்த யோகாவில் ஆர்வமும் பங்கு பெறுவோரின் எண்ணிக்கையும் வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. பொதுவாக, ஒரு பயிற்றுவிப்பாளர் அதிகபட்சம் 30 குழந்தைகளுக்கு வகுப்புகளை நடத்தலாம். தற்போது, ஒரு மாணவரிடம் வகுப்புகளுக்கு ரூ.1000.00 முதல் 3000.00 வரை கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது. தோராயமாக ஒரு பயிற்சியாளர் மாதம் ரூ.30,000/= க்கு மேல் சம்பாதிக்க முடியும். "யோகா பயிற்றுவிப்பாளராக" தனது வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுத்த ஒருவருக்கு மற்றொரு சிறந்த வருமான ஆதாரம் ஹோட்டல் துறையில் இந்தத் தொழிலில் சேருவதாகும். கிராமப்புற சூழலில் இத்துறை பற்றிய விழிப்புணர்வு குறைவாகவே உள்ளது.

யோகாவைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவு இல்லாத ஒருவருக்கு, ஆன்லைனில் கற்பிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மாணவர் செய்யும் தவறான தோரணையை சரி செய்ய முடியாததால், ஆன்லைன் முறை வெற்றிகரமான முறை அல்ல என்பது பயிற்றுவிப்பாளர்களின் கருத்து. சில யோகா அறக்கட்டளைப் படிப்பைப் படித்த ஒருவர் ஆன்லைனில் மேலும் கற்க வாய்ப்பு உள்ளது.

யோகா படிப்புகளை நடத்தும் மற்றொரு நிறுவனம் LIFN (Lanka Institute of Fitness & Nutrition) ஆகும். இது TVET (தொழில்நுட்பம் மற்றும் தொழிற்கல்வி மற்றும் பயிற்சி) கீழ் உள்ளது. ஒரு பதிவு செய்யப்பட்ட நிறுவனம், பாடத்திட்டங்கள் NVQ நிலை 5 க்கான பாடத்திட்டங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவர்கள் அளித்த தகவலின்படி, இந்தப் படிப்பில் கலந்துகொள்பவர்களில் பெரும்பான்மையானவர்கள் நடுத்தர வயதுடையவர்கள் என்றும், இளைஞர்களின் பங்கேற்பு மிகக் குறைவு.

நிறுவனம்	விலாசம்	காலம்	கற்கை நெறியின் உள்ளடக்கம்
LIFN (Lanka Institute of Fitness & Nutrition)	இல. 355/1 , ஹைலெவல் வீதி , நாவின்ன , மஹரகம	03 மாதங்கள் (ஆன்லைனில்)	- யோகா தத்துவம் அறிமுகம் - யோகா அறிவியலின் அடிப்படை அடித்தளம் - செயலில் இருக்கை விநியோகம் - நடைமுறை பிரபன்யாமா

	.		- வெளியீட்டு நடைமுறைகள் - யோகா அறிவியலின் நடைமுறை பயன்பாடுகள்

யோகா பயிற்சி முடித்தவர்களுக்கு மாலைதீவு, இத்தாலி, ஜெர்மனி போன்ற நாடுகளில் வேலை வாய்ப்புகள் இருப்பதாகவும், அதற்கு விண்ணப்பித்து வருவதாகவும் LIFN (Lanka Institute of Fitness & Nutrition) குறிப்பிட்டுள்ளது. குறிப்பாக "யோகா"விற்கு வெளிநாட்டு தேவை உள்ளது. வங்கிகள் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்ப நிறுவனங்கள் தங்கள் ஊழியர்களுக்கு யோகா பயிற்சி அளிக்க இந்த நிறுவனத்திற்கு கோரிக்கை விடுத்துள்ளன. அந்த நிறுவனங்கள் சுட்டிக்காட்டியபடி இதை யோகாவாக சந்தையில் அறிமுகப்படுத்துவதில் சிரமம் உள்ளது. வேறு வகையான சந்தைப்படுத்தல் ஊடகத்தின் கீழ் பொருத்தமான பெயருடன் முத்திரையிடுவது நல்லது. இது "அலுவலக அழுத்த வெளியீடு" என்று சந்தையில் அறிமுகப்படுத்தப்படலாம் என்றும் உடல் தகுதியுடன் இணைந்து வழங்குவதற்கு ஏற்றது என்றும் கூறுகிறது. மேலும், தொலைதூரப் பகுதிகளைச் சேர்ந்த விண்ணப்பதாரர்களுக்காக ஆன்லைன் படிப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன, மேலும் அந்த படிப்புகளில் சுமார் 150 பேர் பங்கேற்கின்றனர்.

7. வளவாளர்களின் பங்களிப்பு

வளவாளர்களின் பங்களிப்பு	பங்களிப்பு
Lanka Institute of Fitness and Nutrition (LIFN)	➢ வெளி வள நபர்களைப் பயன்படுத்தி நிறுவனம் நடத்தும் யோகா சான்றிதழ் படிப்பு பற்றிய விவரங்களை அளித்தல். ➢ வெளி வள நபர்களின் விவரங்களை வழங்கவும். ➢ ஆன்லைனில் யோகா பயிற்சி செய்வது எப்படி என்பது பற்றிய தகவல்களை வழங்குதல். ➢ உடல் தகுதி ஆலோசகர்கள், உடற்பயிற்சி ஆலோசகர்கள், மசாஜ் தெரபிஸ்ட்கள், ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் மற்றும் மசாஜ் சிகிச்சையாளர்கள், உடற்கட்டமைப்பு மைய ஆலோசகர்கள் ஆகியோருக்கு யோகா கல்வி மூலம் அவர்களின் சேவைகளுக்கு மதிப்பு சேர்க்கும் திறன் மற்றும் வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்புக்கான கூடுதல் தகுதியாக யோகா பயிற்சி சான்றிதழைப் பயன்படுத்துதல். தற்போது மேற்கண்ட தகுதிகளுடன் யோகா பயிற்சி பெற்றவர்கள் பற்றாக்குறையாக

	உள்ளனர். ➢ தகுதிவாய்ந்த யோகா பயிற்சியாளர்கள் பற்றாக்குறை உள்ளதால், நிறுவனம் தனது யோகா பயிற்சி வகுப்பை வெளிப்புற பயிற்றுவிப்பாளரின் சேவையைப் பெற்று நடத்துகிறது.
திரு. உபுல் பிரேமசிறி (களனிப் பல்கலைக்கழகத்தின் கலாசாரத் துறையின் வெளி விரிவுரையாளர் / ஆயுர்வேத மருத்துவர்)	➢ களனிப் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் கம்பஹா விக்கிரமாராச்சி மருத்துவ நிறுவனம் ஆகியவற்றின் பாடநெறிகள், அதன் நேரம், கட்டணங்கள் மற்றும் தெரிவுசெய்யப்பட்ட முறை பற்றி தெரிவிப்பதற்கு. ➢ யோகா தத்துவம், பயிற்சி முறைகள் மற்றும் அவற்றின் பயன்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு. ➢ ஆன்லைன் பயிற்சி மற்றும் உடல் பயிற்சி கூட்டாக செய்யப்பட வேண்டும். ➢ தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் யோகா பயிற்சிக்கு அதிகமாக விண்ணப்பிக்கும் நிலை உள்ளது. ஆனால் மற்ற நிறுவனங்களில் இதற்கான குறிப்பு

	குறைவாகவே உள்ளது. ➢ ஊழியர்களின் செயல்திறன் மற்றும் ஆரோக்கியத்தை யோகா எவ்வாறு மேம்படுத்தும் என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு முதலாளிகளுக்கு இல்லை. எனவே, அந்த நிறுவனங்கள் யோகாவை மிகக் குறைவாகவே குறிப்பிடுகின்றன.
திரு. பிரசங்க ஸ்ரீநாத் - யோகா பயிற்றுவிப்பாளர்	➢ ஒரு தொழிலதிபராக மாதாந்திர வருமானம் ஈட்ட இயலும் என்பதையும், வணிக அளவில் யோகா பயிற்சியைப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதையும் உதாரணங்களுடன் காட்டுவது. ➢ யோகாவின் ஆன்லைன் மற்றும் உடல் முறைகளின் கலவையைப் பயன்படுத்தலாம். ➢ தனியார் துறையில் உயர் நிர்வாகத்திற்கான பயிற்சி திட்டங்களில் யோகா பயிற்சி அடங்கும்.(M.BA.) ➢ யோகா பயிற்சிக்கு சுற்றுலாப் பயணிகளின் ஈர்ப்பு உள்ளது. ➢ நகர்ப்புற மற்றும் அரை நகர்ப்புற பகுதிகளில் யோகா பயிற்சி குறித்த விழிப்புணர்வு இருந்தாலும், கிராமப்புறங்களில் விழிப்புணர்வு குறைவாக உள்ளது. ➢ முறையான சான்றிதழ் பெற்ற யோகா பயிற்சியாளர்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக உள்ளது. இந்த நிலையில்

	தகுதியற்ற நபர்களும் யோகா பயிற்சி செய்கின்றனர்.
டாக்டர் . ஜி.டி. மிதிலா ருவாங்கா (Registrar in Sports and Exercise Medicine)	➢ தொடர்ந்து யோகா பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம், விளையாட்டு வீரர்களின் உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை வெற்றிகரமாக உருவாகிறது. ➢ மேலும், வயதாகும்போது ஏற்படும் உடல் பலவீனங்களைத் தவிர்த்து, அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உடல் நெகிழ்வுத்தன்மையைப் பராமரிக்க யோகா உடற்பயிற்சி முறை பயன்படுகிறது.

8. இங்கு அடையாளம் காணப்பட்ட பிரச்சனைகள் மற்றும் அதற்கான முன்மொழிவுகள்

1. யோகக் கல்வி மற்றும் பயிற்சி பற்றி இலங்கை சமூகத்தில் சிறிய விழிப்புணர்வு உள்ளது.

I. பள்ளி பாடத்திட்டத்தில் யோகா கல்வியை சேர்த்து தனியார் யோகக் கல்விக்கு வழி வகுக்கும்.

II.யோகா பயிற்றுவிப்பாளர்களாக ஆயுர்வேத மருத்துவர்களுக்கு பயிற்சி வழங்குதல்.

III. விளையாட்டு மருத்துவ நிறுவனம் மூலம் யோகா படிப்புகள் அறிமுகம் செய்தல்

IV. சாதாரண விளையாட்டு வீரர்களுக்கு யோகா பயிற்சியை பயன்படுத்துவது .

V. முறையான சந்தைப்படுத்தல் பொறிமுறையின் மூலம் யோகா பயிற்சியை ஊக்குவித்தல்.

1. யோகாவின் பொருளாதாரப் பலன்கள் குறித்து முதலாளிகளிடையே விழிப்புணர்வு இல்லாதது.

I. உள்ளூர் மருத்துவர்கள், பல்கலைக்கழகங்கள், யோகா கல்வித் துறைகள் மற்றும் முதலாளிகளுக்கு இடையே உறவை ஏற்படுத்துதல்.

2. சுற்றுலாத் துறை மற்றும் வெளிநாடுகளில் உள்ள தொழிலாளர்களுக்கு (உடல் ஆரோக்கிய ஆலோசகர்கள், உடற்பயிற்சி ஆலோசகர்கள், மசாஜ் சிகிச்சையாளர்கள், ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் மற்றும் மசாஜ் சிகிச்சையாளர்கள், உடற்கட்டமைப்பு மைய ஆலோசகர்கள்) அந்நிய செலாவணி வாய்ப்புகளைப் பெறுவதற்கு யோகா சாஸ்திரம் பற்றிய அறிவு இல்லாதது. wellness tourism and value added services in foreign job market)

11 சுற்றுலா, மசாஜ் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு யோகா பயிற்சி அளித்து வெளிநாட்டினருக்கு சேவை வழங்கி வருமான வாய்ப்புகளை உருவாக்குதல்.

9. திணைக்களத்தின் எதிர்பார்ப்பு :-

தொழிலாளர் சந்தையில் வேலை வாய்ப்புகள் மற்றும் வருமானத்தை உருவாக்கும் திறன்களை அதிகரிக்க தொழில்முனைவோருக்கு பொருத்தமான முதலீட்டு வாய்ப்புகளை அறிமுகப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்ட ஒரு ஆராய்ச்சி திட்டத்தின் முடிவுகளில் ஒன்றாக இந்த அறிக்கை உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளதுடன்உங்களதும் நாட்டினதும் முன்னேற்றத்திற்காக இந்த வாய்ப்பினைப் பயன் படுத்துவார்கள் என மனிதவள தொழிற்துறை திணைக்களம் எதிர்பார்க்கின்றது.

ஆதாரம்:-

යෝග - විකිපීඩියා (wikipedia.org)

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

යෝග හඳුන්වීම - Search (bing.com)

திரு. உபுல் பிரேமசிறி - வருகை தரும் விரிவுரையாளர் / ஆயுர்வேத மருத்துவம், கலாச்சாரத் துறை, களனிப் பல்கலைக்கழகம்

திரு. சுதத் கோட்டாபய - Founder - Lanka Institute of Fitness and Nutrition

திரு. பிரசங்க ஸ்ரீநாத் - யோகா பயிற்றுவிப்பாளர்

டாக்டர் . ஜி.டி. மிதிலா ருவாங்கா (Registrar in Sports and Exercise Medicine