



PERSATUAN YOGA MALAYSIA

MALAYSIAN YOGA SOCIETY (MYS) (Reg. No.: 2120-04-5)

3, Jalan Ang Seng 3, Brickfields, 50470 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: 603-2260 5322 Website: www.malaysianyogasociety.org

அறிமுகம்

தேசிய யோகா முகாம், மலேசிய யோகா கழகத்தின் நிதி ஆதரவோடும் ஒருங்கிணைப்போடும் ஏற்பாடு செய்யப்படுகின்ற ஒரு திட்டமாகும்.

| 2019 தேசிய யோகா முகாம் | |
|--|---|
| மாணவர்கள் யோகா முகாம் (பெண்கள் மட்டும்) | மாணவர்கள் யோகா முகாம் (ஆண்கள் மட்டும்) |
| திகதி : 30 நவம்பர் முதல் 4 டிசம்பர் 2019 (5 நாட்கள்) | திகதி : 4 முதல் 8 டிசம்பர் 2019 (5 நாட்கள்) |
| வயது : 12 முதல் 18 வரை | வயது : 12 முதல் 18 வரை |
| இடம் : சரஸ்வதி தமிழ்ப்பள்ளி, சுங்கை பூலோ | இடம் : சரஸ்வதி தமிழ்ப்பள்ளி, சுங்கை பூலோ |

ஒவ்வொரு யோகா முகாமிலும் 80 ஆண்/பெண் பங்கேற்பாளர்கள் மட்டுமே பங்கேற்க முடியும்.

பெற்றோர்களுக்கு குறிப்பு

- முகாமின் மாணவர் வருகை பதிவு முதல் நாளன்று பிற்பகல் 1.30 முதல் 3.00 வரை நடைபெறும் : 30 நவம்பர் 2019 (பெண்கள்) / 4 டிசம்பர் 2019 (ஆண்கள்)
- பெற்றோர் சந்திப்பு முகாம் முதல் நாளன்று பிற்பகல் 3.00 முதல் 3.30 வரை நடைபெறும் : 30 நவம்பர் 2019 (பெண்கள்) / 4 டிசம்பர் 2019 (ஆண்கள்)
- முகாம் இறுதி நாள் நிறைவு விழாவிற்கு பெற்றோர் வருகை காலை 11.00 மணி 4 டிசம்பர் 2019 (பெண்கள்) / 8 டிசம்பர் 2019 (ஆண்கள்)

நிறைவு விழா முகாம் இறுதி நாள் காலை 11.30 முதல் பிற்பகல் 12.30 வரை நடைபெறும் : 4 / 8 டிசம்பர் 2019

மலேசிய யோகா கழகம் (MYS), அரசு சார்பு அல்லாத அமைப்பாக மலேசியாவின் சங்கங்களின் சட்டத்தின் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டது. இவ்வியக்கம் அதன் தோற்றுனரும் வாழ்க்கை பண்டைய அறிவியலான யோகாவில் 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் கொண்ட ஒரு முன்னணி யோகா வல்லுநர் திரு.மணி சேகரன் அவர்களின் மேற்பார்வையில் உள்ளது இது முற்றிலும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கிலும், சமூகத்தில் தனிநபர்கள் முழுமையான சுய வளர்ச்சியடைய ஓர் அறிவியல் யோகா என அனைவரும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற சீரிய எண்ணத்தினாலும் துவக்கப்பட்ட இயக்கமாகும்.

இனம், மதம், ஆண் பெண் பொருளாதார நிலை என்ற பாகுபாடு இல்லாமல் சமூகத்தில் எல்ல தரப்பினரும் குறிப்பாக அடுத்த தலைமுறையான மாணவர்களிடம் வழங்கி பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடிய ஓர் உன்னத பரிசு யோகா என்பது எங்களின் அசையாத நம்பிக்கை. 'தேசிய யோகா முகாம்' பள்ளி மாணவர்கள் யோகாவின் நன்மைகள் தெரிந்து கொள்ளவும் அதன் பற்றி அதிக விழிப்புணர்வு கொண்டுவர வேண்டுமென்ற குறிக்கோளின் ஒரு பாகமாக 2012-ஆண்டில் உதயமானது. இப்போது இம்முகாம் தொடர்ந்து பல்வேறு இடங்களில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நடத்தப்படுகிறது.

யோகா முகாம் கவனத்துடன் தொகுக்கப்பட்ட ஒரு பயிற்சி களம். இம்முகாமில் யோகாவின் முக்கிய அங்கங்களை உள்ளடக்கிய குறிப்பாக தனிநபர் ஆளுமைய வளர்க்கும் யாமா (நிதானம்/அடக்கம்) மற்றும் நியாமா (கடைபிடித்தல்), யோகா ஆசனங்கள், யோகாவின் நன்மைகள், சக்தர்மா நுட்பங்கள் (தூய்மை செய்தல்), பிராணயாமா (மூச்சு பயிற்சி) டாரனா (ஒருமுகப்படுத்துதல்) மற்றும் தியானம் என ஒரு முழு யோகா பாடத்திட்டங்களின் அடிப்படையில் 7 நாட்களுக்கான பயிற்சி திட்டமாகும். இதில் பங்கேற்கும் மாணவர்கள் யோகாவின் ஆழமான உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்வதோடு ஒருவருடைய வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கும் அதன் உன்னத சக்தியைத் தெரிந்து கொண்டு மேலும் அவர்களின் விழிப்புணர்வை உயர்த்துவர்.



PERSATUAN YOGA MALAYSIA

MALAYSIAN YOGA SOCIETY (MYS) (Reg. No.: 2120-04-5)

3, Jalan Ang Seng 3, Brickfields, 50470 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: 603-2260 5322 Website: www.malaysianyogasociety.org

யோகா முகாம் - முக்கியக் கூறுகள்

❖ ஆளுமை வளர்ச்சி (யாமா மற்றும் நியாமா)

யாமா (நிதானம்/அடக்கம்) மற்றும் நியாமா (கடைபிடித்தல்) மதிப்புகளிருந்து கற்றுக்கொள்ளக்கூடியவை; உள் வலிமை உருவாக்குதல், தன்னையும் மற்றவர்களை எப்படி மதித்து அன்பு செலுத்துவது, நண்பர்களுடன் ஆசிரியர் மற்றும் குடும்பத்துடன் எப்படி நல்லிணக்கமாக இருத்தல், நல்லவை கெட்டவையை வேறுபடுத்துதல், கூடா நட்பிலிருந்து எப்படி விடுபடுதல் மற்றும் தீயப்பழக்கங்களைத் தவிர்ப்பது.

❖ தோரணைகள் (யோகா ஆசனங்கள்)

நல்ல உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு யோகா தோரணைகள்; உடல் விழிப்புணர்வு மேம்பாடு, இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நெகிழ்வை அதிகரிக்கிறது, எடை மேலாண்மை மற்றும் நல்ல மேனி நிறம், உடற்பயிற்சி முன்னேற்றம், புலனுணர்வு செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது, நினைவகம் மற்றும் கவனம் அதிகரிக்கிறது, சோம்பல் தடுக்க உடலில் சீரான ஆற்றல், முழு உடல் மற்றும் மனதில் புத்துணர்ச்சி, மற்றும் மத்திய நரம்பில் மண்டலத்தினைச் சமப்படுத்துகிறது.

தோரணைகள் மற்றும் அதன் நன்மைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்:

- கூட்டுப் பயிற்சிகள் நெகிழ்வு உருவாக்க :; நச்சுகளை நீக்கவும் மற்றும் இரத்த சுழற்சியை மேம்படுத்த
- சூரிய நமஸ்காரம் உடலில் உள்ள அனைத்து அமைப்புகளையும் விழிப்படைய : செய்தல் மற்றும் செயல்படுத்துதல்
- முக்கியத் தசைகள் வலுவடைய ஆசனங்கள்
- வெளி மற்றும் உள் வலிமை உருவாக்க ஆசனங்கள்
- உடல் மற்றும் மனதில் நேர்மறையான ஆற்றல் எழுப்ப ஆசனங்கள்
- ஒருவர் ஓய்வெடுக்க உதவும் அதேவேளையில் உடல் மற்றும் மனதில் ஆழமான ஓய்வு கொடுக்க உதவும் ஆசனங்கள்
- முழு உடல் மற்றும் மனதில் புத்துணர்ச்சி வலுவாக்க ஆசனங்கள்
- ஒருவரின் உள் மற்றும் வெளி சமநிலையைக் கண்டுபிடிக்க உதவும் ஆசனங்கள்
- உள்ளுணர்வு மேம்படுத்த உதவும் மற்றும் உள் தெளிவை உருவாக்கும் நடைமுறைகள்

❖ அழிப்பு நுட்பங்கள் (சத்கர்மா)

உடல் சுத்திகரிப்பு; உடலில் உள்ள முக்கியமான அமைப்புகளான செரிமான, சுவாச, சுழற்சி மற்றும் நரம்பு அமைப்புகளைச் சமநிலைப்படுத்தல் மற்றும் செயல்படுத்தல்; உணவு குழாய், வயிறு, குடல், கண்கள், நுரையீரல் மற்றும் காதுகள் போன்ற வெளி மற்றும் உள் உறுப்புகளின் அழிப்பு; நச்சு குறைக்க, உபாதைகளை நிர்வகிக்க மற்றும் ஆஸ்துமா, குளிர், இரைப்பை மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற நோய்களைத் தடுக்க.

❖ சுவாச நுட்பங்கள் (பிராணயாமா)

மன உறுதி மற்றும் உறுதிப்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது; உறுப்புகளை ஆரோக்கியமாக வைக்க மற்றும் நோய்கள் தடுக்க உள் உறுப்புகளுக்கு ஆற்றலை அனுப்புகிறது; ஆற்றல், உயிர் மற்றும் சகிப்புத் தன்மை அதிகரிக்கிறது.

❖ தளர்வு/பொழுதுபோக்கு நுட்பங்கள்

மன அழுத்தம் விடுபட அல்லது நிர்வகிக்க உத்திகள்; அமைதி பண்படுத்துதல், உடல் மற்றும் மனம் தளர்வான நிலை; மனதில் அமைதி நிலையில் அனைத்துப் பணிகளைக் கையாலும் நுட்பங்கள்.



PERSATUAN YOGA MALAYSIA

MALAYSIAN YOGA SOCIETY (MYS) (Reg. No.: 2120-04-5)

3, Jalan Ang Seng 3, Brickfields, 50470 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: 603-2260 5322 Website: www.malaysianyogasociety.org

❖ ஒருமுகப்படுத்துதல் (டாரனா)

சிறந்த நினைவகம் மற்றும் உயர்ந்த செறிவு சக்திகள் மற்றும் நுட்பங்கள்; மாணவர்கள் தங்கள் கல்விநிலையை மேம்படுத்த உதவும், நல்ல அடைவுநிலையைப் பெற, மற்றும் வெற்றிகரமான தனிநபர்களாக முன்னேற ஒரு தாகத்தை உருவாக்கி சிறந்த மாணவர்களாக உருவாக்கிறது.

❖ தியானம்

மனதில் சமாதானம் உருவாக உதவுகிறது; செறிவு அளவை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஒருவர் படிக்கும் நேரமும் தேர்வுகள் சமயத்திலும் மையமாக இருக்க உதவுகிறது.

❖ யோகா வாழ்க்கை பழக்கங்கள்

- யோகா போதனைகளின் அடிப்படையில் ஒருவர் காலையில் எழுந்திருப்பது முதல் தூங்கச் செல்லும் வரை பாராட்டத்தக்க பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்வது.
- யோகா அடிப்படை புரிதல் மற்றும் யோகா தத்துவம் மாணவர்கள் இன்னும் விழிப்புணர்வு கொண்ட வாழ்க்கையை அணுக உதவும் வேளையில் சுய ஒழுக்கம் அடிப்படையான ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வழியை அவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தும்; தங்கள் மீதும் மற்றவர்கள் மீதும் பொறுப்புள்ளவராக்கி, தன் நிலை மற்றும் அவர்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம் பற்றிய உணர் ஆழமான அறிவு. இதுவே அவர்களுக்குச் சுய மரியாதையை வளர்க்க உதவுகிறது மற்றும் ஆரோக்கியமான சமூக தொடர்புகளை அதிகரிக்கத்து அவர்களை சமூகத்தின், முற்போக்கான மற்றும் கருணையுள்ள உறுப்பினர்களாக்கிறது.
- மிக ஆழமான நிலையில், யோகா சமூகத்தின் உறுப்பினர்கள் மத்தியில் பெரும் நல்லிணக்கம் உருவாக்க வேண்டும் என்ற உள் நோக்குடனும் ஒரு வலிமை வாய்ந்த உருமாற்றம் சக்தியாகும்.

ஒன்றுபட்ட சமூகத்தின் ஒரு பகுதி யோகா என்ற எங்கள் நிலையில் - நம் சமுதாயத்தின் முழுமையான வாழ்க்கையை மேம்படுத்த உதவும் யோகா முகாம் திட்டங்களை மலேசிய யோகா கழகம் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும்.

மேலும் தகவலுக்கு, மலேசிய யோகா கழகம் (MYS) -யை அழையுங்கள். 03 – 2260 5322/1323

நன்றி.

தங்கள் உண்மையுள்ள,

மணிசேகரன்

தலைவர், மலேசிய யோகா கழகம் (MYS)

யோகா முகாம் பதிவு

1. பதிவு பாரத்தை பூர்த்தி செய்யவும்.
2. நன்கொடை செலுத்த [முகாம் கட்டணம் : RM120/மாணவர்]
3. Maybank வங்கி கணக்கு : Persatuan Yoga Malaysia / Malaysian Yoga Society
4. கணக்கு எண்: 5142 5341 1300
5. சமபிர்த்த பதிவு பாரத்தை பற்றிய மேல் விபரங்களுக்கு 03 – 2260 5322/ 1323 என்களுக்கு அழைக்கவும்