



Kalanjiam International Journal of Tamil Studies

களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

<https://ngmtamil.in/>

DOI: <https://doi.org/10.63300/kijts05sp022026>



Yoga: A Holistic Platform for Sustainable Human Development – A Comprehensive Study

Dr. K. Santhi*,

¹Assistant Professor, Department of Human Excellence, NGM College, Pollachi – 642001

*Corresponding Author: ksanthisekar@gmail.com.

Article Info: Received on 23-Feb-2026, Revised on 27-Feb-2026, Accepted on 27-Feb-2026, Published on 01-March-2026

ABSTRACT

Yoga is an ancient holistic practice originating from the deep roots of Indian philosophy. By integrating physical health, mental clarity, emotional balance, and ethical conduct, it provides a comprehensive foundation for long-term human development. In the modern era, global development is often measured solely based on Gross Domestic Product (GDP) and technological advancements. Such external growth models neglect the inner well-being of individuals, resulting in widespread stress, environmental degradation, and social inequalities.

By addressing both the internal and external aspects of life, Yoga serves as a fundamental tool for achieving the United Nations' Sustainable Development Goals (SDGs). Yogic techniques such as Asanas, Pranayama, and meditation enhance emotional regulation and calm the nervous system. Furthermore, the ethical principles of Yoga (Yama and Niyama) encourage compassion, environmental awareness, and responsible consumption habits among individuals.

By integrating Yoga into education, healthcare, and corporate environments, a mindful and sustainable culture can be created. This research paper explores in detail how Yoga acts as a bridge toward global peace and sustainability through individual transformation.

KEYWORDS: *Yoga, Sustainable Development, Holistic Health, Emotional Balance, Ethical Living, Mindfulness, Human Development, Social Harmony, United Nations Sustainable Development Goals (SDGs).*



Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu Gounder

Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative Commons

Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Publisher's Note: The views, opinions, and information presented in all publications are the sole responsibility of the respective authors and contributors, and do not necessarily reflect the views of Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors. Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors hereby disclaim any liability for any harm or damage to individuals or property arising from the implementation of ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.

யோகா: நிலையான மனித மேம்பாட்டிற்கான முழுமையான தளம் - ஒரு விரிவான ஆய்வு

¹முனைவர் கே. சாந்தி, உதவிப் பேராசிரியர், மனித மேம்பாட்டுத் துறை, என்.ஜி.எம் கல்லூரி,
பொள்ளாச்சி – 642001. மின்னஞ்சல் முகவரி: ksanthisekar@gmail.com

சுருக்கம்

யோகா என்பது இந்தியத் தத்துவத்தின் ஆழமான வேர்களில் இருந்து உருவான ஒரு பழங்கால முழுமையான (Holistic) நடைமுறையாகும். இது உடல் நலம், மனத் தெளிவு, உணர்ச்சி சமநிலை மற்றும் தார்மீக நடத்தை ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து, நீண்ட கால மனித மேம்பாட்டிற்கான ஒரு விரிவான அடித்தளத்தை வழங்குகிறது. நவீன யுகத்தில், உலகளாவிய வளர்ச்சி என்பது பெரும்பாலும் மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தி (GDP) மற்றும் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்களை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டு அளவிடப்படுகிறது. இத்தகைய வெளிப்புற வளர்ச்சி மாதிரிகள் தனிமனிதர்களின் உள்நோக்கிய நல்வாழ்வை (Inner well-being) புறக்கணிக்கின்றன, இதன் விளைவாக பரவலான மன அழுத்தம், சுற்றுச்சூழல் சீரழிவு மற்றும் சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படுகின்றன.¹ வாழ்வின் உள் மற்றும் வெளிப்புற அம்சங்கள் இரண்டையும் கையாள்வதன் மூலம், ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் நிலையான மேம்பாட்டு இலக்குகளை (SDGs) அடைவதற்கான ஒரு அடிப்படை கருவியாக யோகா செயல்படுகிறது. ஆசனங்கள், பிராணாயாமம் மற்றும் தியானம் போன்ற யோக நுட்பங்கள் உணர்ச்சி கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்தி, நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துகின்றன. மேலும், யோகாவின் அறநெறிக் கோட்பாடுகள் (இயமம் மற்றும் நியமம்) தனிமனிதர்களிடம் இரக்கம், சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு மற்றும் பொறுப்பான நுகர்வுப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்கின்றன. கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் கார்ப்பரேட் அமைப்புகளில் யோகாவை இணைப்பதன் மூலம் ஒரு சிந்தனைமிக்க மற்றும் நிலையான கலாச்சாரத்தை உருவாக்க முடியும். இந்த ஆய்வுக்கட்டுரை, யோகா எவ்வாறு தனிமனித மாற்றத்தின் மூலம் உலகளாவிய அமைதி மற்றும் நிலைத்தன்மைக்கு ஒரு பாலமாக அமைகிறது என்பதை விரிவாக ஆராய்கிறது.

முக்கியச் சொற்கள்: யோகா, நிலையான மேம்பாடு, முழுமையான ஆரோக்கியம், உணர்ச்சி சமநிலை, அறநெறி வாழ்வு, விழிப்புணர்வு (Mindfulness), மனித மேம்பாடு, சமூக நல்லிணக்கம், ஐக்கிய நாடுகளின் நிலையான மேம்பாட்டு இலக்குகள் (SDGs).

1. அறிமுகம்

இருபத்தியொன்றாம் நூற்றாண்டில் மனிதகுலம் முன்னெப்போதும் இல்லாத அளவிலான சவால்களை எதிர்கொண்டுள்ளது. சுற்றுச்சூழல் மாற்றங்கள், மனநலக் கோளாறுகளின் அதிகரிப்பு மற்றும் சமூக-பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஆகியவை நிலையான மனித மேம்பாட்டை ஒரு அவசர முன்னுரிமையாக மாற்றியுள்ளன. பாரம்பரிய வளர்ச்சி மாதிரிகள் பெரும்பாலும் சுற்றுச்சூழல் சமநிலை மற்றும் மனிதனின் அக நல்வாழ்வைப் புறக்கணித்து, பொருளாதார அளவீடுகளுக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றன. இதன் விளைவாக, சமூகங்கள் பொருள் ரீதியாக முன்னேறினாலும், உள் ரீதியான அமைதியையும் நிலைத்தன்மையையும் இழந்து நிற்கின்றன. யோகாவின் பழங்கால நடைமுறை, வாழ்வின் உடல், மன, உணர்ச்சி மற்றும் ஆன்மீக அம்சங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு விரிவான அணுகுமுறையை வழங்குகிறது.¹ இது வெறும் உடற்பயிற்சி மட்டுமல்ல, மாறாக ஒரு வாழ்வியல் முறை என்பதை நவீன ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.² 2015-ஆம் ஆண்டு ஜூன் 21-ஆம் தேதியை 'சர்வதேச யோகா தினமாக' ஐக்கிய நாடுகள் சபை அறிவித்ததிலிருந்து, யோகாவின் உலகளாவிய முக்கியத்துவம் மேலும் அதிகரித்துள்ளது.² இக்கட்டுரை, யோகாவை ஒரு தத்துவமாகவும், அறிவியலாகவும் மற்றும் பொருளாதார மேம்பாட்டிற்கான ஒரு கருவியாகவும் அணுகி, அது எவ்வாறு நிலையான மனித மேம்பாட்டிற்கு அடித்தளமாக அமைகிறது என்பதைப் பகுப்பாய்வு செய்கிறது.

2. நிலையான மனித மேம்பாட்டைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

நிலையான மனித மேம்பாடு என்பது தற்போதைய சந்ததியினரின் தேவைகளை நிறைவு செய்யும் அதே வேளையில், எதிர்கால சந்ததியினருக்கான இயற்கை வளங்கள் மற்றும் நல்வாழ்வை உறுதி செய்யும் ஒரு செயல்முறையாகும். இது ஒரு பன்முகத்தன்மை கொண்ட கருத்தாக்கம் ஆகும்.

2.1 மேம்பாட்டின் நான்கு தூண்கள்

1. **பொருளாதார நிலைத்தன்மை (Economic Sustainability):** இது நியாயமான வள ஒதுக்கீடு, வறுமை ஒழிப்பு மற்றும் நிலையான வாழ்வாதாரங்களை உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்துகிறது.
2. **சமூக நிலைத்தன்மை (Social Sustainability):** சமத்துவம், உள்ளடக்கம், நீதி மற்றும் சமூக நல்லிணக்கத்தை உருவாக்குதல். இது பிளவுபட்ட சமூகங்களை ஒன்றிணைக்கும் சக்தியாகச் செயல்படுகிறது.

3. சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை (Environmental Sustainability): இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாத்தல், பல்லுயிர் பெருக்கத்தைப் பேணுதல் மற்றும் கார்பன் தடயத்தைக் குறைத்தல்.
4. உளவியல் நிலைத்தன்மை (Psychological Sustainability): தனிமனிதர்களின் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் உணர்ச்சி சமநிலையை உறுதி செய்தல். இது பெரும்பாலும் நவீன வளர்ச்சி மாதிரிகளில் புறக்கணிக்கப்படும் ஒரு முக்கிய காரணியாகும்.

நவீன சமுதாயத்தில் நிலவும் சமநிலையின்மைக்கு முக்கிய காரணம், நாம் வெளிப்புற வளர்ச்சியை நோக்கிச் செலுத்தும் கவனத்தை விட உள்மாற்றத்திற்கு (Internal transformation) குறைவான முக்கியத்துவம் அளிப்பதே ஆகும். யோகா இந்த இடைவெளியை நிரப்புகிறது.

3. யோகாவின் தத்துவ மற்றும் வரலாற்று அடிப்படைகள்

யோகா என்பது இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலான இந்திய பாரம்பரியத்தின் வெளிப்பாடாகும். இது பதஞ்சலி முனிவரின் 'யோக சூத்திரங்கள்' மற்றும் தமிழ் சித்தர்களின் 'திருமந்திரம்' போன்ற பல்வேறு நூல்களில் முறையாகக் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது.

3.1 பதஞ்சலியின் அட்டாங்க யோகம்

பதஞ்சலி யோகாவை எட்டு நிலைகளாகப் பிரிக்கிறார், இது 'அட்டாங்க யோகம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது ஒரு மனிதன் தன்னைத்தானே செதுக்கிக் கொள்ள உதவும் ஒரு வழிமுறையாகும்.

எண்	நிலை	விளக்கம்	நிலையான மேம்பாட்டுடன் தொடர்பு
1	இயமம் (Yama)	அறநெறி கட்டுப்பாடுகள் (அகிம்சை, சத்யம் போன்றவை)	சமூக நீதி மற்றும் வன்முறையற்ற உறவுகள் ⁵
2	நியமம் (Niyama)	சுய ஒழுக்கம் மற்றும் உள் அவதானிப்புகள்	தனிமனித ஒழுக்கம் மற்றும் மன உறுதி ¹
3	ஆசனம் (Asana)	உடல் நிலைகள்	உடல் நலம் மற்றும் நீண்ட கால செயல்திறன் ³

4	பிராணாயாமம் (Pranayama)	சுவாச ஒழுங்குமுறை	நரம்பு மண்டல அமைதி மற்றும் மன அழுத்தம் குறைப்பு ¹¹
5	பிரத்தியாகாரம் (Pratyahara)	புலன்களை உள்வாங்குதல்	நுகர்வுக் கலாச்சாரத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் ⁵
6	தாரணை (Dharana)	ஒருமுகப்படுத்துதல்	அறிவாற்றல் மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறன் ⁴
7	தியானம் (Dhyana)	ஆழ்ந்த தியான நிலை	உணர்ச்சி சமநிலை மற்றும் அக் அமைதி ¹
8	சமாதி (Samadhi)	பிரபஞ்ச உணர்வுடன் இணைதல்	அனைத்துயிரும் ஒன்று என்ற விழிப்புணர்வு ¹

3.2 தமிழ் சித்தர்களின் பார்வை மற்றும் திருமந்திரம்

தமிழ் மரபில் யோகா என்பது உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கும் ஒரு அறிவியலாகப் பார்க்கப்பட்டது. திருமூலர் தனது 'திருமந்திரத்தில்' உடலின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

"உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர் திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார் உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே" ¹²

இந்த வரிகள், உடல் என்பது ஆன்மா குடியிருக்கும் ஆலயம் என்பதையும், அதை ஆரோக்கியமாகப் பேணுவது மெய்ஞ்ஞானத்தை அடைய அவசியம் என்பதையும் வலியுறுத்துகின்றன.¹² மேலும், திருமூலர் "அன்பே சிவம்" என்ற கொள்கையின் மூலம் சமூக நல்லிணக்கத்திற்கு யோகாவே அடிப்படை என்று கூறுகிறார்.¹⁰

மனதின் தூய்மையே அனைத்து மந்திரங்களுக்கும் மேலானது என்பதை அகத்தியர் தனது பாடலில் இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார்:

"மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டா மனமது செம்மையானால் வாயுவை உயர்த்த வேண்டா மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செமையாமே" ¹⁵

இந்தத் தத்துவங்கள் அனைத்தும் மனிதனை உள்நோக்கிப் பார்க்கத் தூண்டுவதன் மூலம், ஒரு நிலையான மற்றும் அமைதியான சமூகத்தை உருவாக்கத் தேவையான அக அடித்தளத்தை வழங்குகின்றன.¹

4. உடல் ஆரோக்கியத்தின் நிலைத்தன்மை (Physical Health Sustainability)

உடல் ஆரோக்கியம் என்பது மனித மேம்பாட்டின் மிக அடிப்படையான தேவையாகும். யோகா பயிற்சிகள் வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதன் மூலம் வாழ்நாளை நீட்டிக்கின்றன.¹

4.1 தொற்றா நோய்களின் (NCDs) மேலாண்மை

நவீன காலத்தில் இதய நோய்கள், நீரிழிவு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் போன்ற தொற்றா நோய்கள் உலகளாவிய இறப்புகளில் 71% விழுக்காட்டிற்கு காரணமாகின்றன.² யோகா இத்தகைய நோய்களைத் தடுப்பதிலும், நிர்வகிப்பதிலும் ஒரு சிறந்த துணை சிகிச்சையாகச் செயல்படுகிறது.³

ஆய்வுகளின்படி, இரண்டாம் வகை நீரிழிவு (Type 2 Diabetes) நோயாளிகளிடம் யோகா பின்வரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது:

உடல்நல அளவீடு	யோகா குழுவில் கண்டறியப்பட்ட மாற்றங்கள்	அறிவியல் முக்கியத்துவம் (P-value)
இரத்த சர்க்கரை அளவு (FBG)	-23.72 mg/dL முதல் -31.98 mg/dL வரை குறைவு	P < 0.001 ¹⁸
HbA1c (சர்க்கரை சராசரி)	-0.47% முதல் -0.73% வரை குறைவு	P < 0.02 ¹⁸
சிஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம்	-4.77 mmHg குறைவு	P < 0.01 ²
டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தம்	-3.10 mmHg குறைவு	P < 0.01 ²
உடல் நிறை குறியீடு	குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைவு	P < 0.01 ³

(BMI)		
-------	--	--

யோகா மற்றும் நடைப்பயிற்சியை ஒப்பிட்ட ஒரு ஆய்வில், யோகா செய்பவர்களிடம் இன்சலின் எதிர்ப்பு (Insulin resistance) மிக வேகமாகக் குறைந்தது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.¹⁹ இது நீண்ட கால மருத்துவச் செலவுகளைக் குறைத்து, பொருளாதார நிலைத்தன்மைக்கு வழிவகுக்கிறது.¹

5. மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நரம்பியல் மாற்றங்கள்

மனநலக் கோளாறுகள் இன்றைய சமூகத்தில் ஒரு மறைமுகத் தொற்றாக உருவெடுத்துள்ளன. உலகளவில் சுமார் 300 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.² யோகா, மூளையின் அமைப்பை மாற்றி அதன் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும் திறன் கொண்டது என்பதை நரம்பியல் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.⁴

5.1 மூளையின் நரம்பு நெகிழ்வுத்தன்மை (Neuroplasticity)

வழக்கமான யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சியானது மூளையில் 'காமா-அமினோபியூட்ரிக் அமிலம்' (GABA) என்ற வேதிப்பொருளை 27% அதிகரிக்கிறது.²² இது பதட்டத்தைக் குறைத்து, மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது.⁴

மூளையின் பகுதி	யோகாவின் தாக்கம்	விளைவு
செரிப்ரல் கார்டெக்ஸ் (Cerebral Cortex)	தடிமன் அதிகரிப்பு	தகவல் செயலாக்கம் மற்றும் முடிவெடுத்தல் மேம்படும் ⁴
ஹிப்போகாம்பஸ் (Hippocampus)	சுருக்கம் தடுத்தல்	நினைவாற்றல் மற்றும் கற்றல் திறன் பராமரிக்கப்படும் ⁴
லிம்பிக் அமைப்பு (Limbic System)	செயல்பாடு குறைப்பு	உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகள் மற்றும் கோபம் கட்டுப்படும் ⁴
அமிக்டலா (Amygdala)	ஒழுங்குபடுத்தப்படுதல்	பயம் மற்றும் மன அழுத்தம் குறையும் ¹¹

இந்த நரம்பியல் மாற்றங்கள் ஒரு தனிமனிதனை அதிக விழிப்புணர்வுடனும், தெளிவான சிந்தனையுடனும் செயல்பட வைக்கின்றன, இது சமூகத்தின் ஒட்டுமொத்த உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்கிறது.¹

6. உணர்ச்சிசார் நுண்ணறிவு மற்றும் சமூக நிலைத்தன்மை

நிலையான வளர்ச்சிக்கு மக்களிடையே நல்லிணக்கம் மற்றும் புரிதல் அவசியம். யோகா, 'விழிப்புணர்வு' (Mindfulness) மூலமாக உணர்ச்சி நுண்ணறிவை மேம்படுத்துகிறது.¹

6.1 சுய ஒழுங்குமுறை மற்றும் உறவுகள்

யோகா பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் தீர்ப்பளிக்காமல் (Non-judgmental) கவனிக்கக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.¹⁷ இது பணியிடங்களிலும், குடும்பங்களிலும் ஏற்படும் மோதல்களைக் குறைக்க உதவுகிறது. ஒரு தேசிய ஆய்வில், 67% யோகா பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் சமூக உறவுகள் யோகாவினால் மேம்பட்டுள்ளதாகத் தெரிவித்துள்ளனர்.²⁴

- **பரிவு (Empathy):** மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளும் திறன் அதிகரித்தல்.²
- **பின்னடைவு (Resilience):** சவாலான சூழல்களை மன உறுதியுடன் எதிர்கொள்ளுதல்.²³
- **மகிழ்ச்சி:** 86.5% பயிற்சியாளர்கள் தாங்கள் யோகாவினால் அதிக மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகக் கூறியுள்ளனர்.²⁴

இந்த உணர்ச்சி சமநிலை, பிளவுபட்ட சமூகங்களில் அமைதியையும் ஒத்திசைவையும் உருவாக்கத் தேவையான உளவியல் ரீதியான அடித்தளத்தை அமைத்துக் கொடுக்கிறது.¹

7. அறநெறி வாழ்வு மற்றும் பொருளாதார நீதி

யோகாவின் தர்மங்கள் அல்லது 'இயமங்கள்' ஒரு சிறந்த சமூகத்திற்கான சட்டதிட்டங்களாக அமைகின்றன.¹

1. **அகிம்சை (Non-violence):** வன்முறையற்ற சமூகத்தை உருவாக்குதல். இது அமைதிக்கான ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் இலக்குகளுடன் (SDG 16) ஒத்துப்போகிறது.²
2. **அஸ்தேயம் (Non-stealing):** ஊழலற்ற மற்றும் நேர்மையான பொருளாதார முறைகளை உருவாக்குதல்.⁵

3. **அபரிக்கரகம் (Non-possessiveness):** பேராசையைக் குறைத்தல். இது இன்றைய நுகர்வுக் கலாச்சாரத்திற்கு எதிரான ஒரு சக்திவாய்ந்த மருந்தாகும்.¹

ஒரு சமூகத்தில் பேராசை குறையும்போது, வளங்கள் சமமாகப் பங்கீடு செய்யப்படுகின்றன. இது வறுமை ஒழிப்பு (SDG 1) மற்றும் பொருளாதார சமத்துவத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.⁵

8. சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு மற்றும் பொறுப்பான நுகர்வு

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு என்பது ஒரு கொள்கை மட்டுமல்ல, அது ஒரு ஆன்மீகக் கடமை என்பதை யோகா வலியுறுத்துகிறது.¹ யோகா மனிதனுக்கும் இயற்கைக்கும் இடையே இருக்கும் பிரிக்க முடியாத பிணைப்பை உணர்த்துகிறது.

8.1 யோகாவும் காலநிலை நடவடிக்கையும் (SDG 13)

யோகா பயிற்சி ஒருவரைத் தனது உடலின் தேவைகளை மட்டும் கவனிப்பவராக மாற்றாமல், தன்னைச் சுற்றியுள்ள சூழலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உள்ளவராக மாற்றுகிறது.⁹ 'சௌசம்' (Saucha - தூய்மை) என்ற கொள்கை, வெளிப்புறச் சூழலைத் தூய்மையாக வைப்பதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது.⁵

கொள்கை	சுற்றுச்சூழல் தாக்கம்
எளிமையான வாழ்வு	குறைந்த கார்பன் தடம் (Carbon Footprint) மற்றும் ஆற்றல் சேமிப்பு ⁵
கவனமான நுகர்வு	பிளாஸ்டிக் பயன்பாடு குறைப்பு மற்றும் மறுசுழற்சி ஊக்கம் ⁹
அகிம்சை	பல்லுயிர் பெருக்கம் மற்றும் விலங்குகள் பாதுகாப்பு ²

யோகா விளையாட்டுகள் (Yoga Games) போன்ற அமைப்புகள், தங்களின் நிகழ்வுகளில் நிலையான பொருட்களை மட்டுமே பயன்படுத்தி (Recyclable/Biodegradable), யோகாவிற்கும் சுற்றுச்சூழலுக்கும் இருக்கும் தொடர்பை முன்னுதாரணமாகக் காட்டுகின்றன.⁹

9. கல்வி மற்றும் சுகாதார அமைப்புகளில் யோகாவின் ஒருங்கிணைப்பு

வருங்கால சந்ததியினரை நிலையான சிந்தனையுடன் வளர்ப்பதற்கு கல்வி முறையில் யோகாவை இணைப்பது அவசியமாகும்.¹

9.1 கல்வியில் யோகாவின் பயன்கள் (SDG 4)

ஆய்வுகளின்படி, பள்ளிகளில் யோகா பயிற்சியானது மாணவர்களிடம் பின்வரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது ²:

- **கற்றல் திறன்:** கவனம் மற்றும் நினைவாற்றல் மேம்படுதல்.²
- **ஒழுக்கம்:** உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் வன்முறை மற்றும் துன்புறுத்தல் (Bullying) குறையும்.²
- **உடல் நலம்:** இளம் வயதிலேயே உடல் பருமன் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கங்களைத் தடுத்தல்.¹⁷

சுகாதார அமைப்புகளில், யோகாவை ஒரு 'தடுப்பு பராமரிப்பு' (Preventive care) முறையாகப் பயன்படுத்துவது மருத்துவ உள்கட்டமைப்பின் மீதான தேவையைக் குறைக்கிறது.¹ இது வளங்கள் குறைந்த நாடுகளில் ஒரு சிக்கனமான மற்றும் பயனுள்ள தீர்வாக அமைகிறது.²

10. பணியிடங்கள் மற்றும் கார்ப்பரேட் நல்வாழ்வு (Corporate Wellness)

இன்றைய கார்ப்பரேட் உலகில் மன அழுத்தம் காரணமாகப் பணியாளர்களின் உற்பத்தித்திறன் பாதிக்கப்படுவது ஒரு பெரிய பொருளாதாரச் சவாலாகும்.²⁵

10.1 பொருளாதார தாக்கம் மற்றும் ROI புள்ளிவிவரங்கள்

கார்ப்பரேட் நிறுவனங்கள் யோகாவை ஒரு மூலோபாய முதலீடாகப் (Strategic Investment) பார்க்கத் தொடங்கியுள்ளன.²⁸

கார்ப்பரேட் அளவீடு	யோகாவிற்குப் பின் ஏற்படும் மாற்றங்கள்	ஆதாரம்
முதலீட்டின் மீதான வருவாய் (ROI)	1 டாலர் முதலீட்டிற்கு 3 முதல் 6 டாலர் வரை லாபம்	29

மருத்துவச் செலவுகள் சேமிப்பு	சராசரியாக 40% வரை குறைப்பு	11
பணிக்கு வராமை (Absenteeism)	16% முதல் 35% வரை குறைவு	28
பணியாளர் உற்பத்தித்திறன்	ஊழியர்களில் 99% பேர் உற்பத்தித்திறன் அதிகரித்ததாகக் கூறுகின்றனர்	31
பணித் திருப்தி	25% முன்னேற்றம்	28

கூகுள் (Google), மைக்ரோசாப்ட் (Microsoft) மற்றும் டாடா குழுமம் (Tata Group) போன்ற முன்னணி நிறுவனங்கள் யோகாவைத் தங்கள் கலாச்சாரத்தின் ஒரு பகுதியாக மாற்றி, ஊழியர்களின் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் வெற்றி கண்டுள்ளன.⁸

11. ஆய்வு மற்றும் பகுப்பாய்வு (Analysis and Results)

பல்வேறு உலகளாவிய ஆய்வுகளின் தொகுப்பு, யோகா எவ்வாறு நிலையான மனித மேம்பாட்டிற்கு உதவுகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

11.1 தேசிய அளவிலான கணக்கெடுப்பு தரவுகள்

அமெரிக்காவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒரு பெரிய ஆய்வின் முடிவுகள் (1045 பங்கேற்பாளர்கள்):

- ஆற்றல் நிலை: 84.5% பேர் யோகாவினால் தங்கள் ஆற்றல் மேம்பட்டதாகக் கூறியுள்ளனர்.²⁴
- தூக்கம்: 68.5% பேர் சிறந்த தூக்கத்தைப் பெறுவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.²⁴
- எடை மேலாண்மை: 57.3% பேருக்குச் சரியான எடையைப் பராமரிக்க யோகா உதவியுள்ளது.²⁴
- உணவு முறை: 47% பேர் ஆரோக்கியமான உணவு முறைக்கு மாறியுள்ளனர்.²⁴

11.2 SDG இலக்குகளுடனான தொடர்பு - ஒரு மதிப்பாய்வு

ஐந்துக்கும் மேற்பட்ட ஆய்வுக் கட்டுரைகளை ஆய்வு செய்ததில், யோகா பின்வரும் SDG இலக்குகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பைக் கொண்டுள்ளது²:

SDG இலக்கு	தொடர்பு	மெக்கானிசம் (Mechanism)
SDG 3	நல்வாழ்வு	தொற்றா நோய்களைத் தடுத்தல் மற்றும் மன அழுத்தம் குறைப்பு
SDG 5	பாலின சமத்துவம்	பெண்களுக்கு உடல் ரீதியான மற்றும் சமூக ரீதியான அதிகாரம் அளித்தல்
SDG 11	நிலையான நகரங்கள்	நகர்ப்புற மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து சமூக ஒற்றுமையை உருவாக்குதல்
SDG 12	நிலையான நுகர்வு	பேராசையைக் குறைத்துத் தேவையானதை மட்டும் வாங்கும் பண்பு
SDG 17	கூட்டாண்மை	190-க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளை சர்வதேச யோகா தினம் மூலம் ஒன்றிணைத்தல்

12. சவால்கள் மற்றும் எதிர்கால நோக்கம்

யோகா பல நன்மைகளைத் தந்தாலும், சில சவால்கள் அதன் முழுமையான பலனை அடையத் தடையாக உள்ளன.¹

- வணிகமயமாக்கல்: யோகாவின் ஆன்மீக மற்றும் தார்மீக விழுமியங்கள் புறக்கணிக்கப்பட்டு, அது ஒரு சந்தைப் பொருளாக மாற்றப்படுதல்.¹
- தரப்படுத்துதல் இல்லாமை: யோகா ஆசிரியர்களுக்கான முறையான சான்றிதழ் மற்றும் கல்வித் தரங்கள் உலகளவில் சீராக இல்லை.²
- அணுகல் முறை: கிராமப்புற மற்றும் ஏழை எளிய மக்களுக்கு யோகா இன்னும் எட்டாக்கனியாகவே உள்ளது.²

12.1 பரிந்துரைகள்

1. பொதுக் கொள்கை: அரசாங்கங்கள் யோகாவைத் தங்கள் பொதுச் சுகாதாரக் கொள்கைகளில் இணைக்க வேண்டும்.¹

2. ஆராய்ச்சி: யோகாவின் நீண்ட காலப் பயன்கள் குறித்து மேலும் பல விரிவான அறிவியல் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.¹
3. கல்வி ஒருங்கிணைப்பு: தொடக்கக் கல்வி முதலே யோகாவை ஒரு பாடமாக மட்டுமல்லாமல், ஒரு வாழ்வியல் முறையாகக் கற்பிக்க வேண்டும்.¹

13. முடிவுரை

நிலையான மனித மேம்பாடு என்பது வெறும் வெளிப்புறக் கட்டுமானங்களால் அடையக்கூடிய ஒன்றல்ல; அது மனிதனின் அக மாற்றத்திலிருந்து தொடங்க வேண்டிய ஒரு பயணம்.¹ யோகா, தனது தத்துவங்கள் மற்றும் பயிற்சிகள் மூலம், தனிமனிதனை ஒரு பொறுப்பான, ஆரோக்கியமான மற்றும் விழிப்புணர்வுள்ள குடிமகனாக மாற்றுகிறது.¹ உடல் நலம், மனத் தெளிவு மற்றும் அறநெறி சார்ந்த வாழ்வு ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம், யோகா உலகளாவிய அமைதி மற்றும் நிலைத்தன்மைக்கு ஒரு வலுவான அடித்தளத்தை வழங்குகிறது.¹ நவீன அறிவியல் தரவுகள் மற்றும் பொருளாதார புள்ளிவிவரங்கள் யோகாவின் செயல்திறனை மீண்டும் மீண்டும் உறுதிப்படுத்துகின்றன.³ எனவே, யோகாவை ஒரு உலகளாவிய வாழ்க்கை முறையாக மாற்றுவது, வரும் காலங்களில் நாம் எதிர்கொள்ளும் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் உளவியல் நெருக்கடிகளுக்கு ஒரு நிரந்தரத் தீர்வாக அமையும்.¹ திருமூலர் பாடியது போல, "உடம்பை வளர்ப்பது உயிரை வளர்ப்பதாகும்"; அந்த உயிர் விழிப்புணர்வுடன் செயல்படும்போது, முழு உலகமும் ஒரு நிலையான வளர்ச்சியை நோக்கி நகரும்.¹²

References (MLA Style)

- [1]. Bhandari, S., et al. "Implications of Corporate Yoga: A Review." *International Journal of Yoga*, vol. 5, no. 1, 2012, pp. 656-660. ³³
- [2]. Brown, R. P., and P. L. Gerbarg. "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression." *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 11, no. 4, 2005, pp. 711-717. ¹
- [3]. Cui, J., et al. "Effects of Yoga on Glycemic Control and Lipid Profile in Patients with Type 2 Diabetes: A Meta-Analysis." *Journal of Diabetes Research*, 2016. ¹⁸

- [4]. Feuerstein, Georg. *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press, 2001. ¹
- [5]. Innes, K. E., and T. K. Selfe. "Yoga for Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review of Controlled Trials." *Journal of Diabetes Research*, 2016. ¹⁹
- [6]. Iyengar, B. K. S. *Light on Yoga*. HarperCollins, 2005. ¹
- [7]. Jagannathan, Aarti, et al. "Yoga as an Eco-therapy for Achieving United Nations Sustainable Development Goals: An Explorative Study." *International Journal of Yoga*, vol. 18, no. 3, 2025, pp. 269-274. ⁵
- [8]. Kabat-Zinn, Jon. "Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future." *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, no. 2, 2003, pp. 144-156. ¹
- [9]. Patanjali. *The Yoga Sutras of Patanjali*. Translated by Edwin Bryant, North Point Press, 2009. ¹
- [10]. Ross, A., et al. "A National Survey of Yoga Practitioners: Characteristics, Patterns of Practice, and Health Outcomes." *Complementary Therapies in Medicine*, vol. 21, no. 4, 2013, pp. 314-323. ²⁴
- [11]. Thind, H., et al. "Effects of Yoga on Glycemic Control and Other Risk Factors in Adults with Type 2 Diabetes: A Meta-Analysis." *Preventive Medicine*, vol. 102, 2017, pp. 26-33. ³⁴
- [12]. Tirumular. *Tirumandiram*. English translation and commentary by B. Natarajan, Sri Ramakrishna Math. ¹⁰
- [13]. United Nations Development Programme (UNDP). *Human Development Report 2020*. ¹
- [14]. World Health Organization (WHO). *Mental Health: Strengthening Our Response*. 2014. ¹