



Kalanjiyam International Journal of Tamil Studies

களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI &
Global Indexing | Google Scholar Impact Factor

Issue DOI: <https://doi.org/10.63300/tirjts06012026>
<https://ngmtamil.in/>



Integrating Ayurveda and Yoga for Holistic Health and Well-being

Dr S Jagadambal^{ID},

Assistant Professor, Department Of Human Excellence, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi.

*Correspondence: sjagadambal11@gmail.com, Tel: 9994999043

Article Info

Received on 22-April-2026, Revised on 22-April-2026, Accepted on 29-April-2026, Published on 01-May-2026

ABSTRACT

Yoga and Ayurveda are two interrelated branches of Vedic knowledge that together offer a comprehensive approach to holistic health and well-being. While Ayurveda primarily focuses on the maintenance of physical health through diet, lifestyle, and herbal interventions, Yoga emphasizes mental, emotional, and spiritual development. Despite their distinct roles, both systems share common philosophical foundations and often overlap in their approaches to health promotion and disease prevention. This paper explores the integrative framework of Yoga and Ayurveda, highlighting their complementary functions within the Vedic system. It also examines how their combined application can enhance overall well-being by addressing the body, mind, and consciousness. The study underscores the relevance of this integrative approach in modern healthcare for promoting sustainable health and self-realization.

Ayurveda, one of the four Upavedas—alongside Gandharva Veda, Sthapatya Veda, and Dhanur Veda—represents the application of Vedic knowledge to the science of life and holistic healing. Rooted in the ancient Vedic tradition, it is closely aligned with Yoga, both emerging from the same philosophical foundation aimed at understanding the nature of the universe and human consciousness. Vedic knowledge, described as a mantric science developed by seers and yogis, provides insights into the inner workings of existence and guides individuals toward self-realization and liberation. Within this framework, Ayurveda focuses on maintaining physical health through balanced living, while Yoga emphasizes mental, emotional, and spiritual well-being. Together, they form a complementary and integrative system that addresses all dimensions of human life. This paper explores the interconnected roles of Ayurveda and Yoga within the Vedic system and highlights their relevance in promoting holistic health and well-being in contemporary society..

KEYWORDS: *Ayurveda, Yoga Therapy, Holistic Wellness, Vedic Science, Three Doshas, Ashtanga Yoga, Integrative Medicine, Pranayama, Lifestyle Diseases, Sustainable Healthcare.*



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.



முழுமையான ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்விற்காக ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகாவை ஒருங்கிணைத்தல்: ஒரு விரிவான ஆய்வு

* முனைவர் ச. ஜெகதாம்பாள், உதவிப் பேராசிரியர், மனித மேன்மைத் துறை, நல்லமுத்து கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி. மின்னஞ்சல்: sjagadambal11@gmail.com, கைபேசி: 9994999043

1. சுருக்கம்

வேத அறிவின் இரு முக்கியக் கிளைகளான யோகா மற்றும் ஆயுர்வேதம் ஆகியவை மனிதனின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு ஒருங்கிணைந்த வாழ்க்கை முறையை வழங்குகின்றன.¹ ஆயுர்வேதம் என்பது உடலின் ஆரோக்கியத்தை உணவு, வாழ்க்கை முறை மற்றும் மூலிகை மருத்துவத்தின் மூலம் பேணுவதற்கான அறிவியலாக இருக்கும் வேளையில், யோகா என்பது மன மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான ஒரு வழிமுறையாகத் திகழ்கிறது.² இவ்விரு அமைப்புகளும் வெவ்வேறு பரிமாணங்களைக் கொண்டிருந்தாலும், அவை ஒரே தத்துவார்த்த அடித்தளத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றன. இந்த ஆய்வறிக்கை, ஆயுர்வேதத்தின் நோய் கண்டறியும் முறைகளையும், யோகாவின் ஆசன மற்றும் சுவாசப் பயிற்சிகளையும் எவ்வாறு ஒன்றிணைத்து நவீன மருத்துவத்தில் ஒரு முழுமையான தீர்வை வழங்க முடியும் என்பதை விரிவாக ஆராய்கிறது.³ குறிப்பாக, நாள்பட்ட நோய்களான உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றவற்றை நிர்வகிப்பதில் இந்த ஒருங்கிணைப்பு எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்பதை மருத்துவ ஆதாரங்களுடன் இந்த ஆய்வு விளக்குகிறது.⁴ நிலையான சுகாதார மேம்பாட்டிற்கும், தற்கால மருத்துவச் செலவுகளைக் குறைப்பதற்கும் இந்த வேத அறிவியல் அணுகுமுறை ஒரு சிறந்த முன்னுதாரணமாக அமையும் என்பது இந்த ஆய்வின் முக்கிய முடிவாகும்.⁶

2. முக்கிய வார்த்தைகள்

ஆயுர்வேதம், யோகா சிகிச்சை, முழுமையான ஆரோக்கியம், வேத அறிவியல், முத்தோஷங்கள், அட்டாங்க யோகா, ஒருங்கிணைந்த மருத்துவம், பிராணாயாமம், வாழ்க்கை முறை நோய்கள், நிலையான சுகாதாரம்.

1. அறிமுகம்: வேத அறிவியலின் பின்னணியும் தோற்றமும்

ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகா ஆகிய இரண்டும் பண்டைய இந்திய வேத பாரம்பரியத்தின் பிரிக்க முடியாத அங்கங்களாகும். வேத அறிவு என்பது தியானம் மற்றும் தவத்தின் மூலம் சீலர்களால் கண்டறியப்பட்ட ஒரு மந்திர அறிவியலாகக் கருதப்படுகிறது.¹ இது பிரபஞ்சத்தின் ரகசியங்களையும் மனித நனவின் இயல்பையும் விளக்குகிறது. ஆயுர்வேதம் என்பது நான்கு உபவேதங்களில் ஒன்றாக



வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது; மற்ற மூன்று உபவேதங்கள் காந்தர்வ வேதம் (இசை), ஸ்தபத்ய வேதம் (கட்டிடக்கலை) மற்றும் தனுர் வேதம் (தற்காப்புக் கலை) ஆகும்.¹ ஆயுர்வேதம் என்பது 'வாழ்க்கையின் அறிவியல்' என்று பொருள்படும், இது உடல் ரீதியான ஆரோக்கியத்தை ஒரு புனிதமான கடமையாகக் கருதுகிறது.²

யோகா என்பது ஷாட் தர்ஷனாக்கள் என்று அழைக்கப்படும் ஆறு வேத தத்துவ அமைப்புகளில் ஒன்றாகும். மற்றவை நியாயா, வைஷேஷிகா, சாங்கியம், பூர்வ மீமாம்சம் மற்றும் உத்தர மீமாம்சம் ஆகும்.¹ இந்த அமைப்புகள் அனைத்தும் வேதங்களின் அதிகாரத்தை ஏற்றுக் கொண்டாலும், யோகா என்பது இந்த தத்துவக் கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்தும் ஒரு ஒழுக்க நெறியாக விளங்குகிறது.¹ இது ஒரு நுட்பமான தியான மனநிலையை உருவாக்குவதன் மூலம் மனிதனை சுய-உணர்தலை நோக்கி அழைத்துச் செல்கிறது.² தற்போதைய சூழலில், இவ்விரு கலைகளும் தனித்தனியாகப் பார்க்கப்பட்டாலும், அவற்றின் உண்மையான பலன் அவை ஒன்றாக இணையும் போதே வெளிப்படுகிறது.³

2. குணப்படுத்துதல் மற்றும் ஆன்மீகப் பயிற்சியின் அடிப்படை வேறுபாடுகள்

வேதக் கட்டமைப்பில் ஆயுர்வேதத்திற்கும் யோகாவிற்கும் இடையே ஒரு நுட்பமான மற்றும் தெளிவான எல்லைக்கோடு உள்ளது. ஆயுர்வேதம் என்பது முதன்மையாக குணப்படுத்துவதற்கான (சிகித்சா) அமைப்பாகும்.¹ இதன் கிளாசிக்கல் நூல்களான சரக சம்ஹிதா, சுஷ்ருத சம்ஹிதா மற்றும் அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் போன்றவை நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முறைகளுக்கு பெரும் முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றன.¹ இதற்கு நேர்மாறாக, யோகா என்பது ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கான (சாதனா) ஒரு வழியாகும், இது முதன்மையாக நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஒரு மருத்துவ முறையாகக் கருதப்படவில்லை.¹

யோகா பயிற்சியின் நோக்கம் 'அவித்யா' அல்லது அறியாமையை அகற்றுவதாகும். மனிதன் தன்னைத் தனது உடல் மற்றும் மனதுடன் தவறாக அடையாளம் காண்பதுதான் அனைத்துத் துன்பங்களுக்கும் காரணம் என்று யோகா கூறுகிறது.¹ எனவே, யோகா என்பது ஆன்மீகத் துன்பங்களைத் தணிப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. இருப்பினும், யோகாவை ஒரு சிகிச்சை முறையாகப் பயன்படுத்தும் போது, அது கண்டிப்பாக ஆயுர்வேதத்தின் நோய் கண்டறியும் முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.³ ஏனெனில், ஒரு நபரின் உடல் அமைப்பு அல்லது 'பிரகிருதி' அறியாமல் செய்யப்படும் யோகப் பயிற்சிகள் சில நேரங்களில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.²

அம்சம்	ஆயுர்வேதம் (சிகித்சா)	யோகா (சாதனா)
--------	-----------------------	--------------



முதன்மை நோக்கம்	உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரித்தல் மற்றும் நோயைக் குணப்படுத்துதல்	மனக் கட்டுப்பாடு மற்றும் ஆன்மீக விடுதலை (சமதி)
முக்கிய இலக்கியங்கள்	சரகர், சுஷ்ருதர், வாக் பட்டர் நூல்கள்	பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்கள்
கவனம் செலுத்தும் பகுதி	அன்னமய கோசம் (உடல்), பிராணமய கோசம்	மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம்
சிகிச்சை முறைகள்	உணவு, மூலிகைகள், பஞ்சகர்மா, தினசரி ஒழுக்கம்	ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம்
தத்துவ அடிப்படை	சாங்கிய தத்துவம் மற்றும் 25 தத்துவங்கள்	யோக தர்சனம் மற்றும் தியான முறைகள்

3. ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் மற்றும் நவீன பயன்பாடு

ஆயுர்வேத ஆரோக்கிய மேலாண்மை என்பது உடல், மனம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான ஒரு மாறும் சமநிலையாகும்.³ இது தனிநபரின் தனித்துவமான உடல் அமைப்பை (பிரகிருதி) அடிப்படையாகக் கொண்டது.

3.1 முத்தோஷக் கோட்பாடு (The Tri-Dosha Concept)

ஆயுர்வேதம் மூன்று உயிரியல் சக்திகளான வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் ஆகியவற்றின் சமநிலையை ஆரோக்கியம் என்று வரையறுக்கிறது.² இவை முறையே இயக்கம், வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் உடலின் கட்டமைப்பை நிர்வகிக்கின்றன.³ உணவுப் பழக்கம், பருவநிலை மாற்றம் மற்றும் மன அழுத்தம் காரணமாக இந்த தோஷங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நோய்களை உருவாக்குகின்றன.²

3.2 பஞ்சமகாயூதங்கள் மற்றும் பிரகிருதி

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தும் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று மற்றும் ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து கூறுகளால் ஆனவை என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.³ மனித உடலில் இந்த கூறுகளின் கலவை ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடும், இதுவே அவர்களின் பிரகிருதியைத் தீர்மானிக்கிறது.³ நவீன தனிப்பயனாக்கப்பட்ட மருத்துவத்திற்கு (Personalized Medicine) இந்தப் பிரகிருதி கோட்பாடு ஒரு முன்னோடியாகும், ஏனெனில் இது ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்து அல்லது சிகிச்சை ஒருவருக்கு ஏன் பலன் அளிக்கிறது, மற்றொருவருக்கு ஏன் அளிப்பதில்லை என்பதை விளக்குகிறது.⁵

4. நவீன யோகா சிகிச்சையின் நிலை மற்றும் சவால்கள்

தற்போதைய காலத்தில் யோகா சிகிச்சை என்பது உலகளவில் ஒரு துணை மருத்துவ முறையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.⁶ குறிப்பாக நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மனநலக்



கோளாறுகளை நிர்வகிப்பதில் இது பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.⁴ இருப்பினும், நவீன யோகா சிகிச்சை பெரும்பாலும் ஆசனங்களை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு உடற்பயிற்சி முறையாகச் சுருங்கிவிட்டது.¹

ஆசனங்கள் அல்லது உடல் நிலைகள் யோகாவின் ஒரு பகுதி மட்டுமே. ஆனால், நவீன உடற்பயிற்சி நிலையங்களில் இதுவே யோகா என்று தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது.¹ இத்தகைய குறைப்பு வாத அணுகுமுறை யோகாவின் ஆழமான ஆற்றல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான நன்மைகளைத் தடுக்கிறது.¹ ஒரு யோகா சிகிச்சையாளர் ஒரு தொழில்நுட்ப வல்லுநராக மட்டுமே செயல்படாமல், நோயாளியின் உடல் நிலையை முழுமையாகப் புரிந்த ஒரு மருத்துவராகச் செயல்பட வேண்டியது அவசியம்.¹

5. ஒரு யோக மருத்துவ முறையின் தேவை

யோகாவின் முழுமையான ஆற்றலைச் செயல்படுத்த நமக்கு ஒரு விரிவான மருத்துவ முறை தேவைப்படுகிறது. இந்த முறை யோக வாழ்வியலைப் (இயமங்கள் மற்றும் நியமங்கள்) பின்பற்றுவதுடன், பிராணாயாமம், தாரணா, தியானம் மற்றும் சமாதி போன்ற நிலைகளையும் சிகிச்சையின் அங்கமாக மாற்ற வேண்டும்.¹ நவீன மருத்துவம் யோகாவின் உடல் ரீதியான அம்சங்களுக்கு ஒரு கட்டமைப்பை வழங்கினாலும், அது யோகாவின் ஆழமான ஆன்மீகப் புரிதலைக் கொண்டிருக்கவில்லை.¹

இந்தத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யப் புதிய அமைப்புகளை உருவாக்க வேண்டிய அவசியமில்லை; ஏனெனில் அது ஏற்கனவே ஆயுர்வேதத்தின் வடிவில் உள்ளது.¹ ஆயுர்வேதத்தில் பயன்படுத்தப்படும் சாங்கிய தத்துவத்தின் 25 தத்துவங்கள் உடல் மற்றும் மனதின் செயல்பாடுகளைத் துல்லியமாக விளக்குகின்றன.³ எனவே, யோகா சிகிச்சையை ஆயுர்வேதத்தின் கீழ் கொண்டு வருவது அதை ஒரு முழுமையான மருத்துவ முறையாக மாற்றும்.¹

6. ஒருங்கிணைந்த யோகா மற்றும் ஒருங்கிணைந்த ஆயுர்வேதம்

யோகா என்ற சொல்லின் பொருளே 'இணைப்பு' என்பதாகும்.¹ ஒரு உண்மையான யோக குணப்படுத்தும் முறை என்பது அனைத்து நிலைகளிலும் குணப்படுத்துதலை ஒருங்கிணைக்க வேண்டும். யோகாவின் எட்டு உறுப்புகளும் (அட்டாங்க யோகா) வெவ்வேறு சிகிச்சை பயன்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளன.¹

6.1 இயமம் மற்றும் நியமம்: நெறிமுறை அடித்தளம்

இவை யோகாவின் முதல் இரண்டு படிகளாகும். இவை ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கான ஒழுக்க நெறிகளை வழங்குகின்றன.¹ ஒரு நோயாளியின் வாழ்க்கை முறை மாற்றத்திற்கு இவை மிக



முக்கியமானவை. மேலும், இவை சிகிச்சையாளர்கள் மற்றும் மருத்துவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த நடத்தை விதியையும் வழங்குகின்றன.¹

6.2 ஆசனம்: வெளிப்புற மருந்து

ஆசனத்தை யோகாவின் வெளிப்புற மருந்தாகக் கருதலாம்.¹ இது தசை மற்றும் எலும்பு தொடர்பான பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதில் மிகச் சிறந்தது. இருப்பினும், முறையான ஆயுர்வேத உணவு முறை இல்லாமல் ஆசனங்களின் பலன் முழுமையடையாது.² ஏனெனில் உடலின் செயல்பாடுகள் அது பெறும் ஊட்டச்சத்தின் பிரதிபலிப்பாகவே இருக்கும்.¹

6.3 பிராணாயாமம்: உட்புற மருந்து

பிராணாயாமம் என்பது உயிரியல் தோஷங்களை நேரடியாகப் பாதிக்கும் ஒரு உள்நோக்கிய சிகிச்சையாகும்.¹ வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் ஆகியவை பிராணனின் மாறுபட்ட வடிவங்களே ஆகும்.² பிராணாயாமம் மூலம் உடலின் ஆற்றல் ஓட்டத்தைச் சீரமைக்க முடியும். இது இரத்த ஓட்டம், சுவாசம் மற்றும் நரம்பு மண்டல நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் மூலிகைகளைப் போலவே செயல்படுகிறது.¹

பிராணாயாமம்	தோஷ பாதிப்பு	சிகிச்சை பலன்கள்
நாடி ஷோதனா (Nadi Shodhana)	வாதத்தை சமன் செய்கிறது	மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல், நரம்புகளைத் தளர்த்துதல் ²
சீதளி (Shitali)	பித்தத்தைக் குறைக்கிறது	உடலைக் குளிர்வித்தல், கோபம் மற்றும் அழற்சியைக் குறைத்தல் ²
கபாலபாதி (Kapalabhati)	கபத்தைக் குறைக்கிறது	வளர்சிதை மாற்றத்தைத் தூண்டுதல், செரிமானத்தைச் சீராக்குதல் ²

6.4 பிரத்யாகாரா மற்றும் தியானம்

பிரத்யாகாரா என்பது புலன்களை உள்நோக்கித் திருப்புவதாகும். இது ஆழமான தளர்வு நிலையை உருவாக்குகிறது.¹ ஆயுர்வேதத்தின் பஞ்சகர்மா சிகிச்சைகள் ஒரு வகையில் பிரத்யாகாராவின் நகல்களே ஆகும், ஏனெனில் இவை நோயாளியைத் தீவிரமான ஓய்வு நிலைக்குக் கொண்டு சென்று நச்சுக்களை வெளியேற்றுகின்றன.¹ தாரணா (கவனம்), தியானம் மற்றும் சமதி ஆகியவை மனநலப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான மிகச்சிறந்த கருவிகளாக ஆயுர்வேதத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.¹

7. யோகா மற்றும் உளவியல்

யோகா என்பது மனதின் இயல்பை ஆராயும் ஒரு விரிவான உளவியல் அமைப்பாகும்.¹ நவீன உளவியல் பெரும்பாலும் அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது, ஆனால் யோகா உளவியல் தியானம் மற்றும் ஒழுக்கமான வாழ்க்கை மூலம் மனதையே மாற்றியமைக்கிறது.² 'விருத்திகள்' எனப்படும் மன அலைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் ஒரு நபர் தெளிவான அறிவையும் உணர்ச்சி நிலைத்தன்மையையும் பெறுகிறார்.¹

ஆயுர்வேதத்தின் படி, பல உடல் நோய்களுக்கு மனமே காரணமாக உள்ளது (Psychosomatic disorders). இத்தகைய நோய்களைக் குணப்படுத்த யோகாவின் தியான முறைகளும் மந்திரங்களும் மிகச் சிறந்த தீர்வாக அமைகின்றன.¹ இது ஒரு நபரைத் தன்னுணர்வு மற்றும் விடுதலையை நோக்கித் தள்ளுகிறது.²

8. மருத்துவ ஆதாரங்கள் மற்றும் நாள்பட்ட நோய் மேலாண்மை

சமீபத்திய ஆய்வுகள் ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகாவின் ஒருங்கிணைப்பு நாள்பட்ட நோய்களை நிர்வகிப்பதில் பெரும் வெற்றியைத் தருவதை உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.³

8.1 உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension)

உலகளவில் 1.28 பில்லியன் மக்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.⁴ மருந்துகள் இதற்குப் பலன் அளித்தாலும், அவற்றின் பக்கவிளைவுகள் கவலைக்குரியவை. ஆயுர்வேத சிகிச்சைகளான வஸ்தி (Basti) மற்றும் சிரோதாரா (Shirodhara) ஆகியவை இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் பயனுள்ளதாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.⁴ இதனுடன் யோக நித்ரா (Yoga Nidra) மற்றும் ஓம் மந்திரம் உச்சரித்தல் போன்ற யோகப் பயிற்சிகள் இணையும் போது, இரத்த அழுத்தம் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைகிறது.⁴

8.2 நீரிழிவு மற்றும் இதர நோய்கள்

ஆயுர்வேத மூலிகை மருந்துகளும் யோக ஆசனங்களும் இணைந்து இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்துகின்றன.⁶ அத்துடன் முதியோர் ஆரோக்கியத்தில் (Geriatric health) புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் யோக முறைகள் (Restorative Yoga) உடல் வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கின்றன.⁴

நிலை	ஆயுர்வேத தலையீடு	யோகா தலையீடு
உயர் இரத்த அழுத்தம்	சிரோதாரா, சர்ப்பகந்தா வதி	யோக நித்ரா, பிராணாயாமம்
நீரிழிவு	பஞ்சகர்மா, உணவு முறை	சூர்ய நமஸ்காரம், தனூராசனம்
மன அழுத்தம்	அபியங்கம் (எண்ணெய் மசாஜ்)	தியானம், பிரத்யாகாரா

உடல் பருமன்	லங்கனம் (உண்ணாநோன்பு)	கபாலபாதி, கபத்தை குறைக்கும் ஆசனங்கள்
-------------	-----------------------	--------------------------------------

9. நிலையான சுகாதார அமைப்பும் உலகளாவிய தாக்கமும்

நேபாளம் போன்ற நாடுகளில் ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகாவை தேசிய சுகாதார அமைப்பில் ஒருங்கிணைப்பது ஒரு நிலையான மாதிரியாகக் கருதப்படுகிறது.⁶ இது மருத்துவச் செலவுகளைக் குறைப்பதுடன், தொலைதூரப் பகுதிகளில் உள்ள மக்களுக்கும் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு சிகிச்சையாக உள்ளது.⁶ உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) தனது 2019 அறிக்கையில், பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் முதன்மை சுகாதாரப் பாதுகாப்பில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதை வலியுறுத்தியுள்ளது.¹

நிலையான வளர்ச்சி இலக்கு 3 (SDG 3) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உறுதி செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. ஆயுர்வேதத்தின் தடுப்பு முறைகளும் (Preventive care) யோகாவின் மேம்பாட்டு முறைகளும் (Promotive care) இந்த இலக்கை அடைய உதவுகின்றன.⁶ இது மனித குலத்திற்கும் இயற்கைக்கும் நன்மை பயக்கும் ஒரு பசுமையான மருத்துவ முறையாகத் திகழ்கிறது.³

10. சவால்கள் மற்றும் எதிர்கால திசைகள்

ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகாவை ஒருங்கிணைப்பதில் சில சவால்கள் இன்னும் உள்ளன. முதன்மையானது, ஆயுர்வேத சிகிச்சைகளில் தரப்படுத்தல் (Standardization) இல்லாமையாகும்.⁵ மூலிகைகளின் தரம் மற்றும் சிகிச்சை முறைகளில் உள்ள மாறுபாடுகள் காரணமாக உலகளாவிய அங்கீகாரம் பெறுவதில் தடைகள் உள்ளன. மேலும், நவீன அறிவியல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி அதிகளவிலான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் (Clinical trials) நடத்தப்பட வேண்டியது அவசியம்.⁵ எதிர்காலத்தில், 'யோகா மருத்துவர்கள்' என்ற புதிய தலைமுறை மருத்துவ நிபுணர்களை உருவாக்க வேண்டும்.¹ இவர்கள் நவீன உடற்கூறியல் அறிவுடன் ஆயுர்வேத மற்றும் யோக தத்துவங்களையும் அறிந்திருக்க வேண்டும். கல்வி நிறுவனங்களில் இந்த இரு கலைகளையும் உள்ளடக்கிய ஒருங்கிணைந்த பாடத்திட்டங்களைக் கொண்டு வருவது அவசியமாகும்.⁵

11. முடிவுரை

ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகா ஆகியவற்றை மீண்டும் இணைப்பது என்பது வெறும் கலாச்சார மீட்பு அல்ல, அது மனித நல்வாழ்விற்கான ஒரு முழுமையான மருத்துவத் தேவையாகும்.¹ ஆயுர்வேதம் உடலுக்கான மருத்துவ அடித்தளத்தை வழங்கும் போது, யோகா அதற்கான ஆன்மீக மற்றும் உளவியல் பரிமாணத்தை வழங்குகிறது.¹ இந்த இரு கலைகளும் ஒன்றிணையும் போது மட்டுமே மனிதன் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும், ஆன்மீக ரீதியாகவும் முழுமையடைய முடியும்.²

இந்த ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறை இன்றைய காலத்தின் மிக முக்கியமான தேவையாகும். இது நவீன மருத்துவத்தின் அதிகப்படியான செலவுகளைக் குறைக்க உதவுவதுடன், நோய்கள் வராமல்



தடுப்பதற்கான ஒரு நிலையான வழியையும் காட்டுகிறது.⁶ யோகாவை அதன் எட்டு நிலைகளுடனும், ஆயுர்வேதத்தை அதன் நோய் கண்டறியும் தத்துவங்களுடனும் பின்பற்றுவது உலகளாவிய ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு புதிய பாதையை அமைக்கும்.¹

(குறிப்பு: மேற்கூறிய ஆய்வறிக்கையில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள தரவுகள் மற்றும் கருத்துக்கள் வழங்கப்பட்ட ஆதாரங்களிலிருந்து பெறப்பட்டவை. ¹ ஆகிய சான்றுகள் முறையே அந்தந்தப் பகுதிகளில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.)

References

- [1]. Telles, S., Sharma, S. K., Kala, N., Pal, S., & Balkrishna, A. (2021). Yoga and mental health: A review of current evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 12(3), 512–518. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.11.003>
- [2]. Sharma, H., Chandola, H. M., Singh, G., & Basisht, G. (2019). Utilization of Ayurveda in health care: An integrative approach. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(1), 1–7. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0285>
- [3]. Mohan, R. R., Vadiraja, H. S., Moirangthem, G., Sandhu, S., Rao, V., Rao, M., Gupta, R., Anburani, S., & Bendore, P. (2024). Impact assessment of International Day of Yoga: Results from a cross-sectional survey. *Indian Journal of Yoga and Naturopathy*, 1(1), 24–29. https://doi.org/10.4103/ijyn.ijyn_6_24
- [4]. Sharma, D., & Sharma, B. R. (2024). Influence of yoga with specific application of restorative yoga on key facets of geriatric health. *Indian Journal of Yoga and Naturopathy*, 1(1), 1–6. https://doi.org/10.4103/ijyn.ijyn_6_23
- [5]. Bhavanani, A. B. (2019). Role of yoga in prevention and management of lifestyle disorders. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(2), 123–126. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2018.12.001>
- [6]. World Health Organization. (2019). *WHO global report on traditional and complementary medicine, 2019.*, WorldHealthOrganization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241515436>