DINAKARAN-31-MAY-2015

சர்வதேச யோகா தினத்தையொட்டி

தமிழகத்தில் 10 லட்சம் பேருக்கு இலவச யோகா பயிற்சி

ஈஷா மையம் ஏற்பாடு

திருச்சி, மே 31: சர்வதேச யோகா தினத்தையொட்டி தமிழகம் முழுவதும் 10 லட்சம் பேருக்கு ஈஷா யோகா மையம் இலவச யோகா பயிற்சி அளிக்கிறது.

இது தொடர்பாக ஈஷா யோகா மையத்தின் கிழக்கு மண்டல ஒருங்கிணைப்பாளர் சுசர்பா திருச்சியில் நேற்று கூறியது:

இந்த ஆண்டு முதல் ஜூன் 21ம் தேதியை சர்வதேச யோகா தினமாக ஐ.நா. சபை அறிவித்துள்ளது. இதை முன்னிட்டு ஈஷா யோகா அறக்கட்டளை சார்பில் திருச்சி, அரியலூர், பெரம்பலூர், தஞ்சை, திருவாரூர், நாகை, கடலூர், நாமக்கல் மாவட்டங்கள் அடங்கிய கிழக்கு மண்டலத்தில் 30 ஆயிரம் பேர் உள்பட தமிழ்நாட்டில் 10 லட்சம் பேருக்கு இலவச யோகா பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. இப்பயிற்சியில் கிழக்கு மண்டலத்தில் 200 பேர் உள்பட மாநிலம் முழுவதும் 15 ஆயிரம் பயிற்சியாளர்கள் ஈடுபட உள்ளனர்.

ஜூன் 1முதல் 21ம் தேதி வரை ஈஷா அறக்கட்டளை சார்பில் இலவசமாக இந்த பயற்சி அளிக்கப்படும். கல்வி நிறுவனங்கள், தொழில் நிறுவனங்கள், அரசு, தனியார் அலுவலகங்கள் ஆகிய இடங்களுக்கு ஈஷா யோகா மையத்தின் பயிற்சியாளர்களே நேரடியாக வந்து பயிற்சி அளிப்பார்கள். மத்திய அரசின் ஆயுஷ் அமைச்சகம் இதற்கான அங்கீகாரம் வழங்கியுள்ளது.

7 நாளில் பெற வேண்டிய பயிற்சியை ஒன்றரை மணி நேரத்தில் கற்றுத்தருவார்கள். இந்த பயிற்சி பற்றிய கையேடும் அவர்களுக்கு வழங்கப்படும். எளிய வகை ஆசனம், தியானம், மூச்சு பயிற்சி கற்றுத்தரப்படும். 7 வயது முதல் முதியவர்கள் வரை ஆண், பெண் வித்தியாசமின்றி பயிற்சி பெறலாம்.

கர்ப்பிணிகள், இருதய நோயாளிகள், ஆஸ்துமா, சர்க்கரை உள்ளிட்ட பல் வேறு நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்களும் இதை செய்யலாம். பயிற்சி அளிக்க வருகிறவர்களிடம் தங்கள் உடல் பிரச்னைகள் குறித்து தெரிவித்தால் அதற்கு ஏற்றபடி பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

இந்த பயிற்சி மூலம் உடல் நலம், ஆரோக்கியம் பெறுவதுடன் மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுதலை பெற்று சூழ்நிலை, உறவுகளை சரியாக கையாள முடியும்.

இவ்வாறு சுசர்பா கூறினார்.