

## BENEFITS OVERVIEW

### எளியமுறை தியானப் பயிற்சிகள்

நமது உடலில் இயங்கும் உயிர்ச் சக்தியானது வித்து மையமான மூலாதாரத்தில் மையம் கொண்டு இயங்குகிறது. இதை மாற்றி, மேல் மையங்களான ஆக்கினை, துரியம் இவற்றில் உயிராற்றலை நிறுத்திக் கவனிக்கும்போது அறிவுக்கு உயர்வு கிட்டுகிறது. சிந்தனையாற்றல் ஓங்கி, அறிவுப் பூர்வமாகச் சிந்தித்துச் செயல்பட முடிகிறது.

தியானம் செய்யும்போது மனம் வேகமான பீட்டா அலை (BETA) நிலையில் இருந்து அமைதியான ஆல்பா அலை (ALPHA) நிலைக்கு வந்து இயங்குகிறது. இது மனதை உயிரில் ஒடுக்குகின்ற ஆத்ம தியானம் ஆகும். உயிராற்றலை மூலாதாரத்திலேயே வைத்துத் தவம் செய்யவும், மேலும் பல சிறப்புத்தவ முறைகளும் கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

#### பயன்கள்

- ✓ மனம் அமைதியும், ஓர்மையும், விரிவும் அடையும், சிந்திக்கும் ஆற்றல் பெருகும்.
- ✓ புரிந்து கொள்ளும் திறன், ஞாபக சக்தி கூடும்.
- ✓ அறிவின் திறன் மேம்பட்டு, வாழ்வில் வெற்றி பெற உதவும்.
- ✓ மன இறுக்கம் நீங்கி, இரத்த அழுத்தம் சமப்பட பெரிதும் உதவும்.
- ✓ நல்ல உறக்கம் கிட்டும்.

### அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள்

அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் நான்கு கட்டங்களாகக் கற்றுத் தரப்படுகின்றன. இவற்றில் சிறப்புத் தவங்களும், தத்துவ விளக்கங்களும், தற்சோதனைப் பயிற்சிகளும் கற்பிக்கப்படுகின்றன.

#### பயன்கள்

- ✓ மனத்தூய்மையும், தியானத்தில் வெற்றியும், மன உறுதியும் ஏற்பட உதவுகிறது.
- ✓ வாழ்க்கை அன்பும், கருணையுமாக அமைய உதவுகிறது.
- ✓ தேவையற்ற குணங்களை விலக்கி, நற்பண்புகளைப் பெற்று வாழ்வில் இனிமை காக்க உதவும்



லக்ஷ்மீபர்க்  
தமிழ்ச் சங்கம்

யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்



**Tamil Sangam du Luxembourg**  
Esch Youth Hostel  
17 Blvd John Fitzgerald Kennedy  
4170 Esch-sur-Alzette

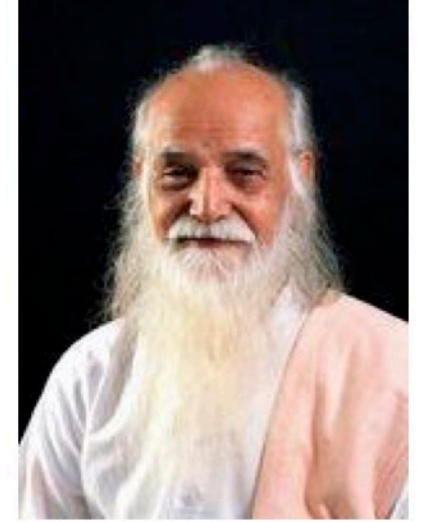
**Sunday - 15:00 to 16:00 hrs**

Contact :

B.Swaminathan - 621 725 201  
V.Harikrishnan - 691 949 722

- ✓ எளியமுறை உடற்பயிற்சி
- ✓ எளியமுறை தியானம்
- ✓ அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள்
- ✓ காயகல்ப பயிற்சி

மனவளக்கலை  
யோகா



## VMSKY

மக்கள் அனைவரும் இன்பமாக வாழ விரும்புகின்றனர். இயற்கையில் எல்லாம் இன்பமயமாக உள்ளன. விஞ்ஞானம் மனிதர்களுக்கு எல்லா வசதிகளையும் செய்து கொடுத்திருக்கிறது. இருப்பினும் மனிதகுலம் பெரும்பாலும் தொடர்ந்து உடலாலும், மனதாலும் துன்பங்களை அனுபவித்து வருகிறது.

இத்துன்பங்களைப் போக்கி, உலக மக்கள் அனைவரும் நல்ல உடல் நலமும், மனவளமும் பெற்று அமைதி, அன்பு, நிறைவு பெற்று, இன்பமுடன் வாழ ஏற்ற ஆன்மீக கல்வி மற்றும் பயிற்சிகளாக மனவளக்கலை யோகா வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

வேதாத்திரி மகரிஷி எளியமுறை குண்டலினி யோகா (VMSKY), மதம், இனம், மொழி சாராத, லாப நோக்கமற்ற அமைப்பு ஆகும். இதன் மையங்களில் எளியமுறை உடற்பயிற்சி மற்றும் தியான வகுப்புகள் முன்புறம் அளிக்கப்பட்டுள்ள முகவரியில் தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழிகளில் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றது.

VMSKYன் வகுப்புகள் அனைத்தும் தன்னார்வத் தொண்டர்களால் ஒருங்கிணைக்கப்படும் நடத்தப்படும் வருகின்றன. சுமார் 75 ஆசிரியர்கள் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தால் பயிற்சியளிக்கப்பட்டு நம் சிங்கப்பூர் சமுதாயத்தில் மகிழ்ச்சி, அமைதி ஏற்பட தன்னலமில்லாது தொண்டாற்றி வருகிறார்கள்.

### சங்கல்பம்

அருட்பேராற்றல் கருணையினால் நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞானம் ஓங்கி வாழ்வேன்.

### இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு

நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன்.

துன்பப்படுவோர்க்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன்.

## ABOUT THE MASTER& FOUNDER

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் 1911ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் 14ம் நாள் சென்னைக்கு அருகில் உள்ள கூடுவாஞ்சேரியில் பிறந்தார். குழந்தைப் பருவம் முதலே கடவுள் யார்?, வறுமை ஏன்? போன்ற கேள்விகளுக்கு விடை காண முயற்சி செய்து விடைகளையும் கண்டார்.

பல வருட கால பயிற்சி மற்றும் ஆராய்ச்சியின் பலனாக தன்னிலை உணர்ந்தார். அவர் கண்ட தவ தத்துவ விளக்கங்கள் மனித குலத்தில் உள்ள அனைவர்க்கும் பயனளிக்க வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கத்தோடு "மனவளக்கலை" என்ற பெயரில் வாழ்க்கைக்கான அறிவியல் கல்வியை வடிவமைத்தார். மனிதன் மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும் வாழவேண்டுமெனில் மனதைப் பற்றிய தெளிவு, நம்மிடம் உள்ள குறைகளைக் களைவதற்கும், நல்லவைகளைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்கும் மனதிற்கான பயிற்சியாக அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளும் அவசியம் என்பதனை வலியுறுத்திச் சொல்கிறார்.

2000 பாடல்களையும், 70 புத்தகங்களையும் தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழிகளில் பல்வேறு தலைப்புகளில் அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் மிக எளிமையாக எழுதியுள்ளார். இந்தப் பாடல்களையும், அவரது உரைகளையும் தொடர்ந்து கேட்டும், படித்தும் சிந்தனையை செலுத்தியும் வந்தால் ஒருவர் இயற்கை, வாழ்க்கை போன்ற சிக்கலான அமைப்புகளையும் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள், அவரது வாழும் காலத்தில் 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக தமிழகத்திலும், இந்தியாவின் பல பகுதிகளுக்கும் பயணம் செய்து இக்கலையினை பலருக்கு கற்றுக் கொடுத்து பயனடையச் செய்திருக்கிறார்கள்.

1972ம் ஆண்டு முதல் 1983ம் ஆண்டு வரையில் ஒவ்வொரு வருடமும் வெளி நாட்டுப் பயணமாக ஜப்பான், கொரியா, மலேசியா, சிங்கப்பூர் மற்றும் அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளுக்கு பயணம் செய்து மனவளக்கலையினை அனைவருக்கும் கற்றுக் கொடுத்து சாமானியரையும் அறிவில் உயர்ந்தவராக மாற்றியுள்ளார். அருட்தந்தை அவர்கள் 1974ம் ஆண்டு ஐக்கிய நாட்டு சபையில் உலகில் அனைத்து மக்களும் அமைதியாக வாழ உலக அமைதி ஏற்பட வேண்டும் என்ற நோக்கில் அதற்கான திட்டங்கள் குறித்தும் உரை நிகழ்த்தியுள்ளார்கள்.

## BENEFITS OVERVIEW

### எளியமுறை உடற்பயிற்சி

நமது உடலில் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், உயிரோட்டம் சீராக இயங்குவதற்கு எளிய முறை உடற்பயிற்சியில் கீழ்காணும் பயிற்சிகள் உள்ளன, கைப் பயிற்சி

கால் பயிற்சி

மூச்சுப் பயிற்சி

கண் பயிற்சி

கபாலபதி

மகராசனப் பயிற்சி

அக்கு பிரசர்

மசாஜ் பயிற்சி

உடல் தளர்த்தல்

பயன்கள்

- ✓ நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும், நோய்கள் குணமாகவும் உதவும்
- ✓ இருதயம், நுரையீரல், ஜீரண உறுப்புகள், நரம்பு மண்டலம் போன்ற உள்ளுறுப்புகள் பலப்படும்.
- ✓ கண்கள் பலமடைந்து கண் பார்வை நன்றாக இருக்க உதவும்.
- ✓ இரத்த அழுத்தம் சமப்படும்; இருதய நோய் குணமாக உதவும்.
- ✓ உடலுக்கும் மனதுக்கும் அமைதி கிட்டும்; நல்ல உறக்கம் வரும்.

### காயகல்ப பயிற்சி

சித்தர்கள் உருவாக்கிய பயிற்சி இது. வித்துவின் அளவையும் தரத்தையும் மேம்படுத்திமேம்படுத்தி, தூய்மை செய்வதன் மூலம் உடலில் உயிராற்றலின் திணியவை அதிகப்படுத்தும் சிறந்த பயிற்சி.

பயன்கள்

- ✓ இளமையைப் பாதுகாக்கவும், முதுமையைத் தள்ளிப்போடவும் முடியும்.
- ✓ உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெருகும்.
- ✓ மாணவப் பருவத்தில் நினைவுக்கூர்மை, ஒழுக்கம், கடமையுணர்வு ஒங்கும் தம்பதியரிடையே இணக்கமான இனிய உறவு அமையும்.
- ✓ மூளையினை நன்கு ஊக்குவித்து மாணவர்கள் சிறப்பாக செயல்பட உதவுகிறது.