

Abstract No 53

යෝගවිද්‍යාව නවීකරණය වීම සහ එහි වත්මන් භාවිතය පිළිබඳ සමාජවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයක්

එච්.එම්.පී.එස්. රත්නායක

[prabuddhikarathnayake235@gmail.com](mailto:prabuddhikarathnayake235@gmail.com)

ආර්.ඒ.එස්.පී.ජයසිංහ

[supunpjayasingha@gmail.com](mailto:supunpjayasingha@gmail.com)

සෑම ආගමක ම මූලාරම්භය යෝග විද්‍යාව ලෙස සැලකේ. ලොව ඇති එක ම ප්‍රායෝගික විද්‍යාව ද මෙය වේ. කායික සහ මානසික යන අංශද්විත්වයේ ම සමබරතාව රැකගැනීම, යෝග විද්‍යාවේ මූලික පදනම ය. මිනිස් ශරීරය සෞඛ්‍යදහමේ විශිෂ්ට නිමැවුමකි. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද එකිනෙක බැඳී ඇත. ශරීරයේ කුඩා කොටසක් දුර්වල වූ විට එම කොටස පමණක් නොව සම්පූර්ණ සිරුර ම අක්‍රීය තත්වයට පත්වේ. සිරුරේ යහපත උදෙසා භෞතික පැවැත්ම පමණක් නොව ආධ්‍යාත්මික ශක්තිමත් බව ද අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. යෝග විද්‍යාව එයට ඇති හොඳ ම විසඳුමය. යෝග කිරීම ඇරැඹීමේ මොහොතේ සිට ම සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබිය හැකි බව අධ්‍යයනයේදී හඳුනාගන්නා ලදී. මෙය කිසිදු වයස් හේදයකින් තොරව සිදු කළ හැකි සරල ව්‍යායාමයකි. වෙනත් ශරීර සුවතා ව්‍යායාමවල දී මෙන් වෙනස්කම් ද නොදැනේ. මෙම හේතු සාදක පාදක විමෙන් යෝග කිරීම බොහෝ තත්ව පැතිර ඇත. එහෙත් ආධ්‍යාත්මික සුවය නොව භෞතික සුවය වඩා වැදගත් ව සලකනු නුතනයේ දී දක්නට ලැබේ. මුල්කාලීන ව වානිජ පරමාර්ථවලින් තොරව සිදු කළ යෝග ව්‍යායාම නූතනයේ වානිජ අර්ථයක් ගෙන ඇත. ඇතැම් අවස්ථාවල දී විලාසිතාවක් බවට පත් ව ඇත. වර්තමානයේ දක්නට ලැබෙන මෙවන් සමාජ භාවිතයන් හේතුවෙන් යෝග ව්‍යායාම යන්තෙහි මූලිකභරය ද ගිලීහී ඇත. එබැවින් යෝග විද්‍යාව නවීකරණය වීම සහ එහි වත්මන් භාවිතය පිළිබඳ සමාජවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයක් සිදු කිරීම මෙම පර්යේෂණයෙන් අපේක්ෂා කෙරිණ. ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමය ඔස්සේ සිදු කෙරිණ. යෝග මධ්‍යස්ථාන, යෝග උචාරවරයන් මෙන් ම ශිෂ්‍යයන්, මෙම විෂය පිළිබඳ ප්‍රාමාණික දැනුම ඇති පිරිස්, යනාදීන්ගෙන් සම්මුඛ සාකච්ඡා ඔස්සේ තොරතුරු ලබා ගන්නා ලදී. යෝග විද්‍යාව ආශ්‍රිත ව ලියැවුණ කෘති ද පරිශීලනය කෙරිණ. මෙම පර්යේෂණයෙන් ලබා ගන්නා ලද තොරතුරු අනුව අනාවරණය වූයේ, කායික සහ මානසික සුවය උදෙසා කරනු ලැබූ යෝග ව්‍යායාම නූතනයේ දී වානිජකරණය සහ නවීකරණය වීම මත වෙනසට ලක්ව ඇත. එය ඇතැම් අවස්ථාවල දී හුදෙක් විලාසිතාවක් පමණක් බවට පත් ව ඇත.

ප්‍රමුඛපද : යෝග විද්‍යාව, නවීකරණයවීම, වානිජකරණය, සමාජ බලපෑම