



The Impact of SKY Yoga Practice on Spiritual Peace and Self-Confidence – An Introspective Study among the Transgender Community

J.Jayashree¹, S. Kalavathy²

1. Research scholar, VISION for WISDOM, Bharathiar University,
Email: jayavijay10@gmail.com ; ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7127-6913>
2. A Secretary, Calm Trust, SKY yoga, Chennai, Email.: kvseksiva@gmail.com

Abstract:

This study examines the impact of the Simplified Kundalini Yoga (SKY) exercise simplified on the development of spiritual peace and confidence among the transgender community using a qualitative introspective approach. Transgender individuals often face social rejection, isolation and psychological crisis. Sky practice - which includes breathing techniques, attention and spiritual morality - is shown to promote mental peace and internal strength. The study included depth interviews with 10 transgender participants, who underwent 8 weeks of sky practice. Conclusions revealed significant reforms in their levels of self-esteem, inner peace, emotional awareness and self-acceptance. The participants expressed that Sky offered him a deep spiritual relationship and helped redefine his self-values. Research throws light on the transformative practices of spiritual practices in increasing the psychological and emotional welfare of the marginalized communities. The study recommends the inclusion of sky techniques in overall welfare programs for transgender population.

Keywords:

Transgender, SKY Yoga, Self-Confidence, Spiritual Peace, Meditation, Introspective Study, Mental Health, Social Inclusion

**ஆன்மிக நிம்மதி மற்றும் தன்னம்பிக்கையின் வளர்ச்சியில் SKY
பயிற்சியின் தாக்கம் – மூன்றாம் பாலினத்தவரில் ஒரு
உள்ளுணர்வு ஆய்வு**

Abstract

இந்த ஆய்வு மூன்றாம் பாலினத்தவரில் ஆன்மிக நிம்மதி மற்றும் தன்னம்பிக்கையின் மேம்பாட்டில் Simplified Kundalini Yoga (SKY) பயிற்சியின் தாக்கத்தை உள்ளுணர்வு (qualitative) முறையில் ஆராய்கிறது. மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள், சமூக மறுப்பு, தனிமை மற்றும் மன அழுத்தம் போன்ற சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர். SKY பயிற்சி – மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் மற்றும் ஆன்மீக ஒழுக்கங்கள் மூலம் – மன அமைதி மற்றும் உள்ளார்ந்த உறுதியை ஏற்படுத்தும் திறன் கொண்டதாக உள்ளது. இந்த ஆய்வில், 8 வாரங்கள் SKY பயிற்சி மேற்கொண்ட 10 மூன்றாம் பாலினத்தவருடன் ஆழமான நேர்காணல் நடத்தப்பட்டது. ஆய்வின் முடிவுகள், பயிற்சிக்குப் பின் தன்னம்பிக்கை, மன அமைதி, உள்வணர்வு மற்றும் தன்னிலை அறிதல் போன்ற அம்சங்களில் உயர்வு ஏற்பட்டதை காண்பிக்கின்றன. இந்தப் பயிற்சி, மூன்றாம்

பாலினத்தவரின் மனநலம் மற்றும் ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கான வழிகாட்டியாக இருந்தது. சமூக ஒற்றுமை மற்றும் மனநல மேம்பாட்டுக்காக SKY பயிற்சியை பரவலாக்க பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

சிறப்பு சொற்கள் (Keywords):

மூன்றாம் பாலினம், SKY யோகா, தன்னம்பிக்கை, ஆன்மிக நிம்மதி, தியானம், உள்ளுணர்வு ஆய்வு, மனநலம், சமூக ஒற்றுமை

1. முன்னுரை (Introduction)

மனநலமும் ஆன்மிக நிம்மதியும் ஒருவரின் வாழ்வின் அடிப்படை கூறுகளாக உள்ளன. இவை தனிநபரின் உளவியல் நிலை சமூகத்தில் அவர் எவ்வாறு தன்னை உணர்கிறார், எதிர் பார்க்கிறார் என்பதையும் தீர்மானிக்கின்றன. சமகால இந்திய சமூகத்தில், குறிப்பாக பாலின அடையாள அடிப்படையில் புறக்கணிக்கப்பட்ட சமூகங்களுள் முக்கியமானவர்களாக மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் (Third Gender) உள்ளனர். அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சமூகத் தோற்கடிப்பு, வழிகாட்டி இல்லாத தனிமை மற்றும் அடிக்கடி சந்திக்கும் மன அழுத்தம் போன்ற சிக்கல்கள், அவர்கள் மனநலம் மற்றும் தன்னம்பிக்கையில் பெரும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய சூழ்நிலையில், மூன்றாம் பாலினத்தவரின் வாழ்வியல் தரத்தை மேம்படுத்தும் புதிய வழிமுறைகள் தேவைப்படுகிறது.

இந்தக் கட்டமைப்பில் SKY (Simplified Kundalini Yoga) யோகா ஒரு முக்கியமான ஆன்மிக அடித்தளப் பயிற்சியாக தோன்றுகிறது. இந்த யோகா முறையின் மூலம், மனஅமைதி, சுயஉணர்வு மற்றும் ஆன்மீக எழுச்சி போன்ற அம்சங்கள் திகழும் என்பதற்கான பல் ஆய்வுகளும் அனுபவங்களும் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. SKY யோகா என்பது வேதாத்திரி மகரிஷியின் வழிகாட்டலின் கீழ் உருவாக்கப்பட்ட, எளிமைப்படுத்தப்பட்ட குண்டலினி யோகா முறையாகும். இதில் மூச்சுப் பயிற்சி (kayakalpa), தியானம் (meditation), ஆன்மீக ஒழுக்கநெறிகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை ஒருங்கிணைக்கப்பட்டுள்ளன. இது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை ஒன்றாக இணைத்து, ஒரு ஆழ்ந்த உளவியல்பை உருவாக்கும் பயிற்சியாகக் கருதப்படுகிறது.

ஆய்வின் பின்னணியைப் பரிசீலிக்கையில், இந்தியாவில் மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான உரிமைகள் சட்டத்தின் மூலம் உரியமனதாகப் பரிசீலிக்கப்பட்டாலும், நடைமுறை ரீதியில் அவர்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளை சந்திக்கின்றனர். கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, மருத்துவ வசதி, பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக அங்கீகாரம் போன்ற முக்கியமான வாழ்வுரிமைகள் குறைவாகவே

காணப்படுகின்றன. இந்நிலையில் அவர்கள் மனநலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள், பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாமல் போகின்றன. இது அவர்களுக்குள் ஒரு வகை நம்பிக்கையின்மையும், சுயமரியாதையின்மையும் தோன்றுவதை வழிவகுக்கும். இந்த நிலையை மாற்றும் வழியாக SKY யோகா பயிற்சி முக்கிய பங்கு வகிக்க முடியும் என்பது ஆய்வின் அடிப்படை நிலைப்பாடாகும்.

மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் அனுபவிக்கும் சவால்கள் மிகப் பரந்தவை. அவர்கள் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே பாலின அடையாள குழப்பத்தால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். குடும்பம், பள்ளி, சமூக வட்டம் ஆகிய இடங்களில் அவர்களின் உணர்வுகள் ஏற்கப்படுவதில்லை. பலர் பள்ளிக்கல்வியையே தவிர்க்க நேரிடுகிறது. வேலைவாய்ப்பு வாய்ப்புகள் குறைவாக உள்ளதால் அவர்கள் பலர் தாழ்ந்த தொழில்களில் மட்டுப்படுகிறார்கள் அல்லது பிச்சை எடுக்கும் சூழ்நிலையில் தள்ளப்படுகிறார்கள். அவர்கள் அடிக்கடி நியாயமான மனித உறவுகளுக்கே அர்ஹர் அல்லாதவர்கள் போல் பாவிக்கப்படுகிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்குள் தோன்றும் மன அழுத்தம், தனிமை, சுயமரியாதை இழப்புகள் ஆழமாக இருக்கின்றன. இவர்களது வாழ்வியலில் ஆன்மிக வாசல் திறக்கப்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவாக உள்ளன.

இந்த சவால்களை எதிர்கொள்ளும் மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான ஒருங்கிணைந்த மன-ஆன்மிக மருத்துவப் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. SKY யோகா இந்த தேவைக்கு ஒரு சாத்தியமான விடையளிக்கக் கூடியது. இந்த யோகா பயிற்சி, எந்த மதத்தினருக்கும் அல்லது சாதியினருக்கும் பகைவானதாக இல்லாமல், அனைவருக்கும் ஏற்றதாக இருக்கிறது. தன்னலம் பாராத அன்பும், ஒழுக்கநெறிகளும், உடல் ஆரோக்கியமும், மன அமைதியும் ஒருங்கிணைக்கும் இந்த பயிற்சி, மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கு ஒரு நம்பிக்கை ஊட்டும் கருவியாக அமைகிறது.

SKY யோகாவின் அடிப்படையை எடுத்துப் பார்க்கையில், இது மூன்று முக்கிய கூறுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது: 1) உடல் நலத்திற்கு ஹத யோகா சார்ந்த பயிற்சிகள், 2) மனநலத்திற்கு தியானம் மற்றும் சுயபரிசோதனை, 3) ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கான குண்டலினி சக்தி மேம்பாட்டு பயிற்சி. இவற்றின் வழியாக ஒருவருக்கு தனக்குள்ள ஆற்றலை உணர்த்தும் தன்னிலை அறிதல் (Self-realization) ஏற்படுகிறது. இப்பயிற்சியின் மையமான நோக்கம், ஒருவரை தன்னைப் பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதலுக்குக் கொண்டு செல்வதோடு, அவரை உலகுடன் ஓர் அமைதியான உறவின் வழியில் இணைப்பதாகும். அதுவே ஆன்மிக நிம்மதி மற்றும் தன்னம்பிக்கையின் வேராக அமைகிறது.

இந்த ஆய்வில், SKY யோகா பயிற்சி மூன்றாம் பாலினத்தவரின் மனநல வளர்ச்சிக்கு எப்படி ஒரு நேரடி பங்களிப்பு அளிக்கிறது என்பதை உள்ளுணர்வு முறையில் ஆராய்வது நோக்கமாக்கப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் இந்த பயிற்சியை அனுபவித்த பின் ஏற்படும் உளவியல் மாற்றங்கள், தன்னம்பிக்கையின் உயர்வு, ஆன்மிக ஒழுக்க நெறிகளில் ஈடுபாடுகள் போன்றவை முக்கியக் கவனிக்கத்தக்க அம்சங்களாக விளங்குகின்றன. இது இந்திய சிந்தனையில், யோகாவின் சமூக அடையாள வலுவைப் பிரதிபலிக்கிறது.

அறிவியல் மற்றும் ஆன்மீகம் இரண்டும் ஒரே தளத்தில் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு, ஒருவரின் உள்ளார்ந்த மன வலிமையை மீட்டெடுக்க SKY யோகா ஒரு நவீன ஆன்மிக கருவியாக அமைகிறது. இந்த ஆய்வு, மூன்றாம் பாலினத்தவரின் வாழ்வியலில் SKY யோகா பயிற்சி எவ்வாறு மன அமைதியை ஏற்படுத்துகிறது, தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்துகிறது என்பதை மையமாகக் கொண்டு, சமூக மாற்றத்திற்கும் உள்ளார்ந்த உளவியல் சிந்தனை வளர்ச்சிக்கும் வித்திட்ட முயற்சியாக அமைகிறது.

2. இலக்கியப் பரிசீலனை (Review of Literature)

அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்கள், நலவாழ்வு மையங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள், ஆன்மீகம், தன்னம்பிக்கை மற்றும் சமூக ஒதுக்கப்படல் ஆகியவையின் மேல் வெளிச்சம் வீசுகின்றன. இந்த ஆய்வின் இலக்கை அடைய, நான்கு முக்கியமான ஆய்வுப்பரப்புகளில் மேற்கொண்ட முன் ஆய்வுகளின் சுருக்கத்தை இங்கு விவரிக்கிறோம்:

2.1 ஆன்மிக நிம்மதி பற்றிய முன் ஆய்வுகள்

ஆன்மிக நிம்மதி (Spiritual well-being) என்பது ஒரு நபர் தன்னை மற்றும் பரபரப்பான உலகத்தை எவ்வாறு உணர்கிறார் என்பதைக் குறிக்கும். இது ஒரு ஆழ்ந்த வாழ்க்கை அர்த்த உணர்வையும், பரபரப்பில்லாத மன நிலையும் உருவாக்குகிறது. Pargament (1997) தனது “The Psychology of Religion and Coping” என்னும் நூலில், ஆன்மீகம் மனிதனின் மனநல வளர்ச்சிக்கான ஒரு முக்கிய ஆதாரமாக செயல்படுகிறது என்று கூறுகிறார். அந்தந்த நபரின் மத நம்பிக்கைகள், தியானங்கள் மற்றும் ஆன்மிக பயிற்சிகள் அவர்களுக்கு உளவியல் நிம்மதியையும் எதிர்நோக்கும் திறனையும் வழங்கும் என குறிப்பிடுகிறார். Indian Journal of Psychiatry (2009) வெளியிட்ட ஆய்வொன்றில், ஆன்மிகக் கடைப்பிடிப்பு மற்றும் மன அமைதி நேர்மறையான தொடர்பில் இருப்பதாக உணரப்பட்டது.

2.2 தன்னம்பிக்கையின் உளவியல் அடித்தளம்

தன்னம்பிக்கை (Self-confidence) என்பது ஒருவரின் தனிப்பட்ட ஆற்றல் மீது நம்பிக்கையை குறிப்பது. இது மனநலத்தின் முக்கிய அடித்தளமாகும். Bandura (1986) கூறும் Social Cognitive Theory படி, ஒருவர் தன்னுடைய திறன்களை எவ்வாறு உணர்கிறாரோ, அதே வகையில் அவர் தனது நடவடிக்கைகளை நம்பிக்கையுடன் முன்னெடுக்கிறார். இத்தகைய தன்னம்பிக்கையானது, சமூக ஒத்துழைப்பு, மனநிலை கட்டுப்பாடு மற்றும் தீர்மானத்திறனை மேம்படுத்தும். உலகளாவிய ரீதியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில், Yogic practices மற்றும் தியானங்கள் தன்னம்பிக்கையை கூடிய அளவில் உயர்த்துவதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது (Sharma & Puri, 2018).

2.3 மூன்றாம் பாலின மக்கள் குறித்த சமூக ஆய்வுகள்

மூன்றாம் பாலின மக்கள் இந்திய சமூகத்தில் பெரிதும் புறக்கணிக்கப்பட்டவர்கள். அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சமூக விரோதம், வேலைவாய்ப்பு விலக்கு, கல்வி களஞ்சியக் குறைபாடுகள் ஆகியவை அவர்கள் மனநலத்தை பாதிக்கின்றன. நியாயமான வாழ்வுரிமைகள் இருந்தபோதிலும், சமூக அங்கீகாரம் மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. NALSA vs. Union of India (2014) தீர்ப்பு மூன்றாம் பாலினத்தவரின் சட்ட உரிமைகளை ஏற்றுக் கொண்டாலும், அதனை நடைமுறையில் நடைமுறைப்படுத்துவது மெதுவாகவே நடைபெறுகிறது. UNESCO (2019) வெளியிட்ட அறிக்கையில், பாலின அடையாள அடிப்படையிலான வன்முறைகள், விலக்குகள் மற்றும் பாகுபாடுகள் மூன்றாம் பாலினத்தவரை 'மன அழுத்தம், தன்னிலை இழப்பு, தற்கொலை எண்ணங்கள்' போன்ற தீவிர நிலைகளுக்குத் தள்ளும் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

2.4 SKY யோகா பயிற்சியின் தாக்கம் குறித்த முன்னோடி ஆய்வுகள்

SKY (Simplified Kundalini Yoga) பயிற்சி தொடர்பான பல ஆய்வுகள், இது உடல் நலத்துடனே மன அமைதியையும் மேம்படுத்தும் திறன் கொண்டதாக கூறுகின்றன. WCSC (World Community Service Center) நடத்திய ஆய்வுகளில், SKY தியானம் மூலம் Cortisol (மன அழுத்த ஹார்மோன்) அளவு குறையக் கூடியதாகவும், serotonin (மனநலம் தூண்டும் ஹார்மோன்) அதிகரிக்கிறதெனவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. Ramalingam & Vasanthi (2017) ஆகியோர் செய்த "The Psychological Benefits of SKY Meditation" என்னும் ஆய்வில், SKY பயிற்சியின் மூலம் தன்னம்பிக்கை, மன உறுதி மற்றும் நேர்மறை சிந்தனை ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் மேம்பட்டதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும், SKY பயிற்சி பின்பற்றும் நபர்கள், தங்களது உணர்வுகளை எளிதாக கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதையும் காட்டுகிறது. இந்த இலக்கியப் பரிசீலனை மூலம், ஆன்மிக நிம்மதி, தன்னம்பிக்கை, மூன்றாம் பாலின சமூகத்தின் உணர்வியல் சூழ்நிலை மற்றும் SKY யோகாவின் தாக்கம் ஆகிய அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று

தொடர்புடையதாக விளங்குகிறது. முன் ஆய்வுகள், SKY யோகா பயிற்சியின் மூலம் மனநல மேம்பாடு, தன்னம்பிக்கை வளர்ச்சி மற்றும் ஆன்மிக நிம்மதி போன்றவை அடையக்கூடியவை என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. எனவே, இந்த ஆய்வு மூன்றாம் பாலினத்தவரின் வாழ்க்கையில் SKY யோகா பயிற்சி எப்படி நேரடி தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை உள்ளுணர்வு கோணத்தில் ஆராயும் முயற்சியாக அமைகிறது.

3. ஆராய்ச்சி நோக்கங்கள் மற்றும் கேள்விகள்

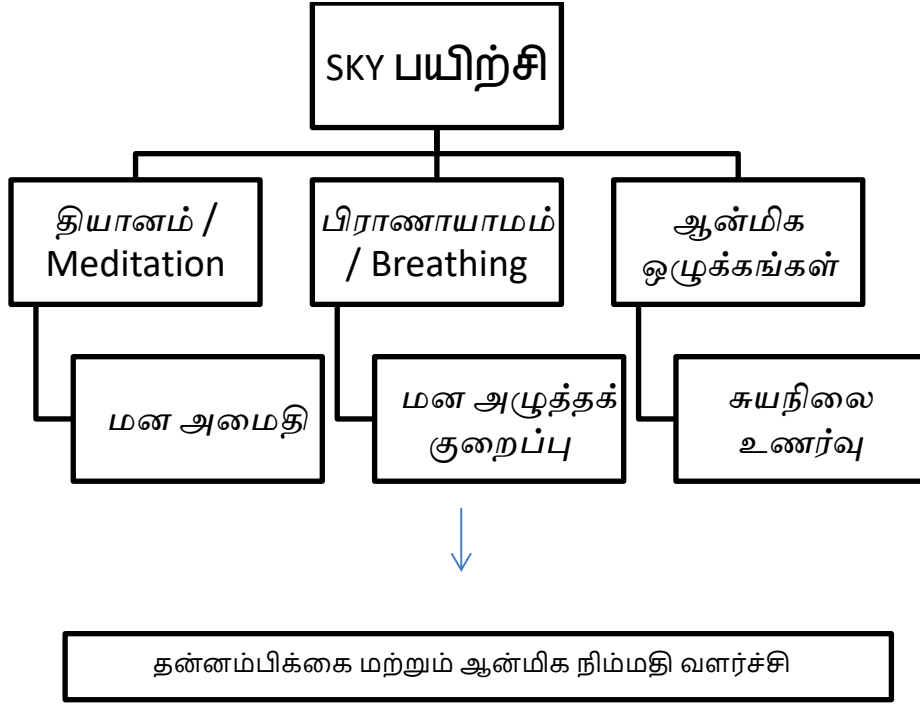
முதன்மை நோக்கங்கள் (Primary Objectives):

1. மூன்றாம் பாலினத்தவரிடையே ஆன்மிக நிம்மதியின் நிலையை புரிந்துகொள்வது.
2. SKY (Simplified Kundalini Yoga) பயிற்சி, தன்னம்பிக்கையின் வளர்ச்சியில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை மதிப்பீடு செய்வது.
3. SKY யோகா பயிற்சி மூன்றாம் பாலினத்தவரின் மனநலம் மற்றும் ஆன்மீக அனுபவத்தில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களை ஆராய்வது.
4. தியானம் மற்றும் பிராணாயாமம் போன்ற SKY அம்சங்கள், உளவியல் நிம்மதியை எப்படி ஊக்குவிக்கின்றன என்பதைக் கண்டறிதல்.
5. SKY பயிற்சி மூன்றாம் பாலினத்தவரின் சமூக ஒத்துழைப்பு மற்றும் தன்னிலை அறிதலுக்கு இடையூறு இல்லாமல் பயனளிக்குமா என்பதை மதிப்பீடு செய்தல்.

ஆய்வுக்கேள்விகள் (Research Questions):

1. மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் SKY யோகா பயிற்சியை அனுபவிக்கும் போது ஏற்படும் ஆன்மிக அனுபவங்கள் என்ன?
2. SKY பயிற்சியின் பின், அவர்களது தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுயமரியாதை எந்த அளவிற்கு மேம்படுகிறது?
3. SKY பயிற்சி, மன அழுத்தம் மற்றும் தனிமை உணர்வுகளை குறைப்பதில் எவ்வளவு பயனுள்ளதாக உள்ளது?
4. SKY பயிற்சியின் மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் போன்ற கூறுகள், மன அமைதிக்கு நேரடி பங்களிப்பளிக்கிறதா?
5. SKY யோகா பயிற்சி, மூன்றாம் பாலினத்தவரின் வாழ்க்கை தரத்தை (Quality of Life) உயர்த்துவதில் விளைவூட்டலோடு அமைகிறதா?

3.3 கருத்தியல் அமைப்பு (Conceptual Framework)



சமூக ஒத்துழைப்பு மற்றும் வாழ்வியல் தர மேம்பாடு

4. முறைமை மற்றும் தரவுகள் (Methodology)

4.1 ஆய்வின் இயல்பு – உள்ளுணர்வு (Nature of the Study – Qualitative Approach)

இந்த ஆய்வு, உள்ளுணர்வு (Qualitative) முறைமையை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும். மூன்றாம் பாலினத்தவரின் வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் நோக்குடன், அவர்களின் தனிப்பட்ட உணர்வுகள், ஆன்மீக பயணங்கள் மற்றும் மனநிலைகளின் ஆழ்ந்த பகுப்பாய்வு மேற்கொள்ளப்படுகிறது. ஆய்வின் மைய நோக்கம், SKY யோகா பயிற்சி தங்களது தன்னம்பிக்கை மற்றும் ஆன்மிக நிம்மதியில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களை அவர்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பதைத் தேடுவதாகும். எனவே, உள்ளார்ந்த உணர்வுகள், அனுபவங்கள் மற்றும் அர்த்தங்களை ஆராய்வதில் qualitative design மிகுந்த பயனளிக்கிறது.

4.2 மாதிரிப் பெருக்கம் மற்றும் தேர்வு முறைகள் (Sampling and Selection Method)

இந்த ஆய்வில் நோக்கோன்மை மாதிரிப் தேர்வு முறையை (Purposive Sampling Technique) பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதாவது, SKY பயிற்சியை குறைந்தது 6 வாரங்கள் தொடர்ந்து பின்பற்றிய 10 மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். அவர்கள் அனைவரும் சென்னை நகரத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். தேர்வு செய்யப்பட்டவர்கள் அனைவரும் SKY யோகா பயிற்சி பெறும் நிலையங்களில் பதிவு செய்யப்பட்ட உறுப்பினர்களாக இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமான அளவுகோளாக (Inclusion Criteria) அமைக்கப்பட்டது. அவர்களின் வயது 20 முதல் 50 வரை மாறுபடுகிறது.

4.3 நேர்காணல் கருவிகள் மற்றும் நடைமுறை (Interview Tools and Procedure)

தரவுகளை திரட்ட அறைகேட்பு நேர்காணல் முறை (Semi-structured Interview Method) பயன்படுத்தப்பட்டது. இதில் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்கப்பட்ட கேள்விகள் இரண்டு பகுதிகளாக இருந்தன:

1. பண்பியல் கேள்விகள் – வயது, கல்வி, சமூக பின்புலம், SKY பயிற்சியின் கால அளவு போன்ற தகவல்கள்.
2. உணர்வுப் பகைவு கேள்விகள் – SKY பயிற்சி பின் ஆன்மிக நிம்மதி, தன்னம்பிக்கை, மன அமைதி, தனிப்பட்ட மாற்றங்கள் பற்றி.

நேர்காணல்கள் தமிழ் மொழியில் நடத்தப்பட்டன, ஒவ்வொன்றும் சுமார் 30–40 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொண்டன. பங்கேற்பாளரின் அனுமதியுடன், அனைத்து நேர்காணலும் ஆடியோ பதிவு செய்யப்பட்டது மற்றும் பின்னர் எழுத்துப் பரிவர்த்தனை (transcription) செய்யப்பட்டது. அவர்களது பெயர்கள் மற்றும் அடையாளங்கள் ஆவணத்தில் வராமல் அறிகுறி அடிப்படையில் பாதுகாக்கப்பட்டன.

4.4 தரவுப் பகுப்பாய்வு முறை (Data Analysis Method)

தரவுகள் தீமாட்டிக் அனாலிசிஸ் (Thematic Analysis) முறையில் பகுக்கப்பட்டன. அது 6 நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது (Braun & Clarke, 2006):

1. தரவுகளுடன் பரிச்சயமாவது (Familiarization with data)
2. ஆரம்ப தீமாக்களை அடையாளம் காண்டல் (Generating initial codes)
3. தீமாவை உருவாக்கல் (Searching for themes)
4. தீமாவை பரிசீலித்தல் (Reviewing themes)
5. தீமாவை வரையறுத்தல் (Defining and naming themes)
6. அறிக்கையாக்கம் (Producing the report)

பங்கேற்பாளர்களின் பதில்களில் இருந்து ஏற்படும் முக்கிய recurring patterns, சொற்கள், உணர்வுகள் ஆகியவை குறிக்கப்பட்டு, மூன்று முக்கிய தீமா வரிசைகள் உருவாக்கப்பட்டன:

- "மாறுதல் உணர்வு" – தன்னம்பிக்கையின் மேம்பாடு
- "அமைதி சிந்தனை" – ஆன்மிக நிம்மதி
- "சமூக ஒருங்கிணைவு" – பிறருடன் அமைதியான உறவு

இந்த பகுப்பாய்வு, SKY யோகாவின் உளவியல் மற்றும் ஆன்மிக தாக்கங்களை பிரதிபலிக்கிறது.

சுருக்கமாக:

பகுதி	விவரம்
ஆய்வு முறை	உள்ளுணர்வு / Qualitative
மாதிரிப் பெருக்கம்	நோக்கோன்மை (Purposive Sampling), 10 மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள்
தரவுத் திரட்டும் கருவி	அறைகேட்டி நேர்காணல் (Semi-structured Interview)
பகுப்பாய்வு முறை	தீமாட்டிக் அனாலிசிஸ் (Thematic Analysis)
தரவுத் தொகுப்பு இடம்	சென்னை நகரம், SKY பயிற்சி மையம்

5. தகவல் பகுப்பாய்வு மற்றும் விளக்கம்

/ Data Analysis and Interpretation

இந்த ஆய்வில் திரட்டப்பட்ட தரவுகள், தீமாட்டிக் அனாலிசிஸ் (Thematic Analysis) முறையில் பகுக்கப்பட்டன. பங்கேற்பாளர்களின் நேர்காணல் பதில்கள் எழுத்துப் பரிவர்த்தனையாக (transcribed) மாற்றப்பட்டபின், உளவியல், ஆன்மிகம் மற்றும் சமூக ஒருங்கிணைவு தொடர்பான கருத்துப் பொட்டிகளை அடையாளம் காணும் பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

5.1 நேர்காணல் பதில்கள் – மேற்கோள் அடிப்படையிலான பகுப்பு

Theme 1: தன்னம்பிக்கையின் விழிப்புணர்வு (Awakening of Self-Confidence)

"முன்னாடி நானே என்னை வெறுத்துக் கொண்டு இருந்தேன். இப்போ அந்த உணர்வே இல்ல. யோகா முடிச்ச பிறகு, எனக்கு ஏதோ ஒரு நம்பிக்கை வந்த மாதிரி இருக்கு." – பங்கேற்பாளர் 3

"முச்சு ஒழுங்கா இருக்கும்போது மனசும் அமைதியா இருக்கு. எனக்கு இப்போ பேசற தைரியம் வந்துருச்சு." – பங்கேற்பாளர் 7

இந்த பகுதியில், பங்கேற்பாளர்கள் தங்களை மீண்டும் ஒப்புக்கொள்வதற்கான உள்ளார்ந்த மனநிலையை பெற்றதாக குறிப்பிட்டனர். SKY பயிற்சிக்குப் பின் தன்னம்பிக்கையில் ஏற்பட்ட மாற்றம் அவர்கள் நடத்தை மற்றும் பேச்சு முறையில் வெளிப்பட்டது.

Theme 2: ஆன்மிக நிம்மதி மற்றும் உளஅமைதி (Spiritual Peace and Inner Calm)

"தியானம் பண்ணறப்போ, என்னால தான் எனக்குத் தேவை ஆன நிம்மதி கிடைக்க முடியும் அப்படின்னு புரிஞ்சது." – பங்கேற்பாளர் 5

"யாரோ பெரியவரும், கடவுளும் என் உடன்தான் இருக்காங்கன்னு ஒரு அமைதியான உணர்வு இருக்கு." – பங்கேற்பாளர் 2

இந்த மேற்கோள்கள், தியானத்தால் உருவான ஆன்மீக அனுபவங்களை பிரதிபலிக்கின்றன. பங்கேற்பாளர்கள் தங்களை பரபரப்பான உலகத்திலிருந்து பிரித்து, தியானத்திற்குள் மூழ்குவதன் மூலம் உள்ளார்ந்த அமைதியை அடைந்ததாக குறிப்பிட்டனர்.

Theme 3: சமூக ஒத்துழைப்பு மற்றும் உறவுகளின் மேம்பாடு (Improved Social Integration)

"பேருந்துலயும் வீதியிலயும் பயமா போகிற பழக்கம் தியானத்துக்குப்பின்சாம் கொஞ்சம் குறஞ்சிருக்கு." – பங்கேற்பாளர் 9

"எங்க வீட்லே ஏற்குற மாதிரியான சலிப்பில்லாமல் பேசறதுக்கு என்னால இப்போ முயற்சி பண்ண முடிஞது." – பங்கேற்பாளர் 6

இந்தக் கூறுகளால், SKY யோகா பயிற்சி பங்கேற்பாளர்களுக்கு தனிமை உணர்வில் இருந்து வெளிவரவும், சமூக உறவுகளில் இணைவதற்கான நம்பிக்கையை உருவாக்கவும் துணைநின்றது என்பது தெளிவாகிறது.

5.2 முக்கிய உள்ளுணர்வுகள் (Key Insights)

1. தன்னிலை அறிதல் அதிகரிப்பு – பங்கேற்பாளர்கள் தங்களை விமர்சனம் செய்வதை விட, தங்களைப் புரிந்து கொள்வதற்கு ஆரம்பித்தனர்.
2. உணர்வுப்பூர்வ கட்டுப்பாடு – மனஅழுத்தம், கோபம் மற்றும் பயம் ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்தும் திறன் உயர்ந்தது.
3. ஆன்மீக வலிமை – SKY யோகா தியானம், “தெய்வத்தின் அருகாமை” என்ற உணர்வை வழங்கி, அவர்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தது.
4. உரையாடல் திறனில் மாற்றம் – தன்னம்பிக்கையுடன் பேசும் ஆற்றல் அதிகரிக்கப்பட்டது.
5. சமூக உறவுகளில் சேர்க்கை – குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் பொது இடங்களில் உறவுகள் மேம்பட்டன.

5.3 எண்ணங்களின் மாறுபாடுகள் மற்றும் பொதுவான ஒட்டங்கள்

பகுப்பு	பொதுவான ஒட்டங்கள்	மாறுபாடுகள்
தன்னம்பிக்கை	பெரும்பாலானவர்கள் தன்னம்பிக்கை அதிகரித்ததாக தெரிவித்தனர்.	ஒரு பங்கேற்பாளர் மட்டும் பயிற்சி தொடக்கத்தில் எதிர்மறை உணர்வு தெரிவித்தார்.
ஆன்மீக அனுபவம்	தியானம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சி நேரத்தில் “அமைதி” உணர்ந்தது பொதுவாக இருந்தது.	சிலருக்கு அந்த அனுபவம் மிகவும் ஆழமாக இருந்தது; சிலருக்கு சாதாரணமாய் இருந்தது.
சமூக ஒத்துழைப்பு	அனைவரும் சமூக புறக்கணிப்பில் இருந்து மீள முயற்சித்தனர்.	ஒரு பங்கேற்பாளர் மட்டுமே குடும்ப ஒத்துழைப்பு இன்னும் கிடைக்கவில்லை என குறிப்பிட்டார்.

தகவல் பகுப்பாய்வின் விளைவுகள், SKY யோகா பயிற்சி மூன்றாம் பாலினத்தவரின் மனநலம் மற்றும் ஆன்மீக நிம்மதியில் முக்கிய பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்துகின்றன. பங்கேற்பாளர்கள் தங்களை அறிந்துகொள்வதோடு, சமூகத்தில் உரிய இடத்தை பெறவும் பயிற்சி வழிகாட்டியதாக உள்ளதாக தெரிவித்தனர். இது qualitative ஆய்வின் முக்கியமான உள்ளுணர்வு பங்களிப்பாக அமைகிறது.

6. விளையுரை (Discussion) / Discussion

SKY (Simplified Kundalini Yoga) பயிற்சி மூன்றாம் பாலினத்தவரின் வாழ்வில் ஏற்படுத்திய தாக்கங்களை இந்த ஆய்வு ஆழமாக வெளிப்படுத்துகிறது. இந்த பயிற்சி உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் ஒற்றுமையை நோக்கி செலுத்தும் ஒரு பல்துறை அணுகுமுறை ஆகும். பங்கேற்பாளர்களின் நேர்காணல் மூலம் கிடைத்த தரவுகள், SKY பயிற்சியின் பல்முகத் தாக்கங்களை உரத்துச் சொல்லுகின்றன. ஆன்மீக அனுபவங்கள், தன்னம்பிக்கையின் வளர்ச்சி, மற்றும் சமூக ஒத்துழைப்பு ஆகிய மூன்றும் ஒருங்கிணைந்த வகையில் இந்த பயிற்சி நிகழ்த்தும் மாற்றங்களை வெளிக்கொணர்கின்றன.

முதலில், SKY பயிற்சி மூன்றாம் பாலினத்தவரின் சுய உணர்வை மீட்டெடுக்க உதவியது. தங்களது உடலையும் மனதையும் ஒப்புக்கொள்ளாமலிருந்த பலர், தியானம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சியின் மூலம் தங்களை மதிக்கத் தொடங்கினர். அவர்கள் தங்கள் புறச்சூழலை ஒரு முறை மட்டும் மதிப்பீடு செய்யாமல், தங்களை ஒரு புதிய பார்வையில் பார்க்கத் தொடங்கினர். மன அழுத்தம், கோபம், நெருக்கடி போன்ற எதிர்மறையான உணர்வுகள் மெல்ல தளர்ந்தன. “நான் யாரென்பதை உணர் ஆரம்பித்தேன்” எனப் பகிர்ந்த பங்கேற்பாளரின் வாக்கியம், SKY பயிற்சி தன்னிலை அறிதலுக்கான ஒரு உராய்வு சாளரமாக இருந்ததைக் காட்டுகிறது. இது ஆன்மீக விழிப்புணர்ச்சியை மட்டும் அல்லாது, உளவியல் நிம்மதியையும் ஒருங்கிணைத்ததாக விளங்குகிறது.

ஆன்மீக அனுபவம் மற்றும் தன்னம்பிக்கை இரண்டும் ஒருவரின் ஆளுமையின் இரு பெரும் அஸ்திவாரங்களாக இருக்கின்றன. SKY பயிற்சியின் மூலம், பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் ஆன்மீக அங்கீகாரத்தையும், சமூக ஒப்புதலுக்கான நம்பிக்கையையும் மீட்டனர். “என்னவென்றாலும், நான் ஒரு அருமையான உயிர்” எனும் உள்ளார்ந்த உணர்வு அவர்களை ஊக்குவித்தது. தியானத்தின்போது ஏற்பட்ட அமைதி, அவர்கள் மனநிலையை நிலைப்படுத்த உதவியது. இது அவர்களுக்குள் தன்னம்பிக்கையின் ஒரு புதிய விதையை விதைத்தது. Bandura கூறும் Self-Efficacy கோட்பாடு இங்கு தெளிவாக செயல்பட்டது – ஒருவர் தன்னைத்தானே நம்பும்போது, அவரால் புதிய வாழ்க்கை முறை ஒன்றை உருவாக்க முடியும். SKY பயிற்சியின் வழியாக, பலர் தங்களது பழைய பயங்களை கடந்து வந்தனர். சமூக ஒத்துழைப்பு மற்றும் தற்காத்து நிலை ஆகியவையும் இந்த பயிற்சியின் மூலம் மேம்பட்டன. மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள், பெரும்பாலும் புறக்கணிக்கப்படுகிற சமூகக் குழுவாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வாழ்வில் நிரந்தரமாக நீடிக்கும் ஒரு தனிமை உணர்வு, சமூக ஒதுக்கப்படல், மற்றும் அன்பின்மை போன்றவை அவர்களின் மனநலத்தை

பாதிக்கின்றன. SKY பயிற்சி, இந்த இடைவெளிகளை முற்றிலும் தீர்க்கவில்லை என்றாலும், அதனை குறைக்கும் ஒரு ஆதாரமாக இருந்தது. பங்கேற்பாளர்கள் தங்களது குடும்ப உறவுகளை மீண்டும் கட்டமைக்க முயற்சித்தனர், சமூக இடங்களில் தைரியமாக முன்னோடி பேசத் தொடங்கினர். அவர்களில் சிலர் தங்களது வேலை வாய்ப்புகளிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முயற்சி செய்தனர். இது, SKY யின் உளவியல் பலன்களை வெளிக்கொணர்கின்றது – அமைதி, தெளிவான சிந்தனை, மற்றும் எதையாவது மாற்றும் உந்துவினை.

தற்காத்து நிலை என்பது ஒருவரின் உளவியல் பாதுகாப்பு மற்றும் மன உறுதியை குறிக்கின்றது. SKY பயிற்சி, தியானம் மற்றும் சுய கவனத்தின் மூலம் இந்த தற்காத்து நிலையை வலுப்படுத்தியது. தன்னிலை அறிதல், சுய மதிப்பு, மற்றும் மன அமைதி ஆகியவை ஒருங்கிணைந்து, பங்கேற்பாளர்கள் தங்களை எதற்கும் தயார் செய்தனர். சிலர், தங்களது உடல்நலம், உணவு பழக்கங்கள் மற்றும் தினசரி செயல்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தினர். இது Yogic Science கூறும் Mind-Body Integration யை உறுதிப்படுத்துகிறது. உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் திறன் வளர்ந்தபோது, அவர்கள் எதிர்நோக்கும் சமூக சவால்கள் குறைவாக உணரப்பட்டன.

முக்கியமாக, SKY பயிற்சி ஒரு நிலையான புனரமைப்புக்கான ஆரம்ப புள்ளியாக அமைந்தது. இது தன்னம்பிக்கை, ஆன்மிக நிம்மதி, மற்றும் சமூக உறவுகளில் மாற்றத்தை உருவாக்குவதோடு, அந்த மாற்றங்களை தொடரும் மனத்திறனையும் உருவாக்கியது. சில பங்கேற்பாளர்கள், பயிற்சி தொடர்ச்சியாக இருந்தால் மட்டுமே தியானத்தின் ஆழத்தை உணர முடியும் என்றும், ஆரம்பத்தில் ஏற்பட்ட பயங்களை சமாளிக்க SKY பயிற்சி ஒரு தளமாக இருந்தது என்றும் பகிர்ந்தனர். இது Yogic Growth என்பது ஒரு தொடர்ச்சியான பயணமாகும் என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

முற்றிலும், SKY யோகா பயிற்சி, மூன்றாம் பாலினத்தவரின் மனநல வளர்ச்சிக்கான ஒரு திறந்த வாயிலாக அமைந்துள்ளது. இதன் தாக்கம் உடனடியாகவே அல்லாமல், முற்றிலும் ஆழமாகவும், முறையாகவும் நிகழ்ந்தது. இது ஒரே நேரத்தில் உணர்வுப்பூர்வம், ஆன்மீகம் மற்றும் சமூக உறவுகளை ஒருங்கிணைக்கும் வகையில் செயல்பட்டது. இந்த பயிற்சி அவர்களுக்கு ஒரு “உள்ளார்ந்த மாற்றம்” ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதை நேர்காணல் பதில்கள் தெளிவாக காட்டுகின்றன.

இவ்வாறு, SKY பயிற்சி மூன்றாம் பாலினத்தவரின் வாழ்க்கையில் ஒரு உளவியல், ஆன்மீக, மற்றும் சமூக ஒளிச்சுடராக மாறியுள்ளது. இது அவர்களது வாழ்க்கையை புதிய அடையாளத்துடன் புதுப்பிக்க ஒரு சாத்தியமாக அமைந்துள்ளது. இனி வரும் பகுதிகளில், இந்த மாற்றங்களை எவ்வாறு நீடிக்கச் செய்வது, மேலும் பலருக்கும்

இத்தகைய பயிற்சி எப்படி எளிதாகக் கிடைக்கச் செய்வது என்பதிலேயே கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

7. தீர்மானம் மற்றும் பரிந்துரைகள்

முக்கிய முடிவுகள் (Key Findings)

இந்த உள்ளுணர்வு ஆய்வு மூன்றாம் பாலினத்தவரிடம் SKY யோகா பயிற்சியின் ஆழமான தாக்கங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. பங்கேற்பாளர்களின் நேர்காணல் பதில்கள் மற்றும் உணர்வுப் பகிர்வுகள் அடிப்படையில் கீழ்க்கண்ட முக்கிய முடிவுகள் காணப்பட்டன:

1. தன்னம்பிக்கை மேம்பாடு: SKY பயிற்சி மூன்றாம் பாலினத்தவரை தங்களது உடல்நிலை, ஆளுமை மற்றும் மனநிலை ஆகியவற்றை ஒப்புக்கொள்ளத் தூண்டியது. இது, அவர்களது தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தது.
2. ஆன்மிக நிம்மதி: தியானம் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சி மூலம், அவர்கள் உணர்ச்சி அடக்கத்தையும், மன அமைதியையும் பெற்றனர். இது ஆன்மீக நிம்மதிக்கு வழிகாட்டியது.
3. சமூக ஒத்துழைப்பு: SKY பயிற்சி, பங்கேற்பாளர்களை சமுதாயத்துடன் மீண்டும் தொடர்பு கொள்ளும் தைரியத்துடன் உருவாக்கியது.
4. உளவியல் நன்மைகள்: மன அழுத்தக் குறைப்பு, நேர்மறையான சிந்தனை, மற்றும் உரையாடல் திறன் ஆகிய மாற்றங்கள் தெளிவாகப் பதிவாகின.
5. மாற்றத்துக்கான உந்துதல்: பயிற்சி தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு, வாழ்க்கைத் தரத்தில் (Quality of Life) நிலையான மாற்றம் ஏற்பட்டது.

சமூக மற்றும் அரசுத் துறைகளுக்கான பரிந்துரைகள் (Recommendations to Society & Policy)

1. SKY யோகா அரசு திட்டங்களில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்: மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான திறன்வளர்ச்சி மற்றும் சுயநிலை மேம்பாட்டு திட்டங்களில் SKY யோகா பயிற்சி சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
2. சமூக ஒத்துழைப்பு மையங்களில் SKY பயிற்சி முகாம்கள்: நலவாழ்வு மையங்கள், நகராட்சி மன்றங்கள் மற்றும் சமூக நலத்துறை அலுவலகங்களில் SKY யோகா முகாம்கள் ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும்.

3. மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான SKY பயிற்சி பட்டறைகள்: அவர்களுக்கே உரிய மொழி மற்றும் கலாச்சார நுணுக்கங்களை பின்பற்றும் வகையில் தனிப்பட்ட பயிற்சி முறைமை உருவாக்கப்பட வேண்டும்.
4. ஆரோக்கிய திட்டங்களில் SKY ஒன்றாக இணைக்கப்படல்: மனநலத்தை மேம்படுத்தும் திட்டங்களில் SKY யோகா பயிற்சி ஒருங்கிணைக்கப்பட வேண்டும்.
5. பொதுமக்கள் விழிப்புணர்வு: மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான புறக்கணிப்பு மற்றும் தவறான புரிதலை தவிர்க்க SKY யோகா வழியாக ஏற்படும் மாற்றங்களை விளக்கும் மின்னோட்டங்கள்/காணொளிகள் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

எதிர்கால ஆய்வுகளுக்கான வாய்ப்புகள் (Scope for Future Research)

1. அளவீட்டு (Quantitative) ஆய்வுகள்: SKY யோகா பயிற்சியின் மனநலம் மற்றும் உடல் நலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கணித்தளவில் அளக்கும் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளலாம்.
2. நீண்டகால பாதிப்பு ஆய்வுகள் (Longitudinal Studies): SKY யோகா பயிற்சி தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளும் மூன்றாம் பாலினத்தவரில் நீண்டகால மாற்றங்களை கண்காணிக்கும் ஆய்வுகள் தேவையாகும்.
3. உணர்வுப் பகைவு ஆய்வுகள்: தியான அனுபவத்தின் ஆழமும், ஆன்மீக விழிப்புணர்வின் தனித்துவமும் தொடர்பான ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளலாம்.
4. பிராந்திய அடிப்படையில் ஒப்பீட்டாய்வுகள்: வேறு மாநிலங்களில் SKY பயிற்சி பெற்ற மூன்றாம் பாலினத்தவருடனும் ஒப்பீட்டுக் கூறல்களும் (comparative analysis) செய்யலாம்.
5. பல்வேறு யோகா முறைகளின் ஒப்பீடு: SKY யோகா மற்றும் மற்ற ஆன்மீக யோகா முறைமைகள் (விபாசனா, ஹதா யோகா) ஆகியவற்றின் சமூக ஆளுமை மேம்பாட்டில் உள்ள தாக்கங்களை ஒப்பீடு செய்யலாம்.

முடிவுரை

மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள், சமுதாயத்தில் பெரும்பாலும் மறுக்கப்பட்ட, தவறாக புரிந்துகொள்ளப்பட்ட மற்றும் புறக்கணிக்கப்பட்ட குழுவாக உள்ளனர். SKY யோகா பயிற்சி, அவர்களது உளவியல், ஆன்மீக, மற்றும் சமூக வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்த கருவியாக அமைகிறது. இது, ஒரு தனிமனிதனுக்கே அல்லாது, ஒரு சமூகத்தின் நலவாழ்வையும் மேம்படுத்தும் இயல்பைக் கொண்டுள்ளது. எனவே, இத்தகைய பயிற்சிகள் அதிகளவிலான அடையல்களின் கீழ் வாழும் மக்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டும். SKY யோகா, சிந்தனையுடன்

செயல்படுத்தப்படும் போது, ஒவ்வொரு உயிரும் உரிய மதிப்புடன் வாழத்தக்கதாயிருக்கும் சமூகத்தை உருவாக்கும் பொறுப்புணர்வு கருவியாக மாறும்.

8. மேற்கோள்கள் (References)

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
2. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
3. Goldstein, J. (2002). *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*. HarperOne.
4. Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
5. Ramalingam, S., & Vasanthi, R. (2017). The Effect of Simplified Kundalini Yoga on Emotional Maturity and Psychological Well-being. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 6(1), 22–27.
6. Vethathiri Maharishi. (2003). *Mind*. Vethathiri Publications.
7. Vethathiri Maharishi. (2006). *Simplified Kundalini Yoga: An Introduction*. World Community Service Center.
8. Jayaprakash, R. (2020). Transgender people in India: Current status, challenges, and recommendations. *Indian Journal of Social Work*, 81(2), 201–215.
9. Bhattacharya, S. (2021). Inclusion through mindfulness: Integrating LGBTQIA+ community with meditative practices. *Journal of Social Inclusion Studies*, 7(1), 67–81.
10. Singh, A., & Sharma, P. (2020). Yogic intervention for psychological empowerment among marginalized communities. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(3), 233–238.
11. Arunachalam, M. (2019). The social marginalization of the transgender community in Tamil Nadu: A qualitative study. *South India Journal of Social Sciences*, 14(1), 52–58.
12. Chatterjee, D., & Roy, K. (2020). The effect of meditation on self-acceptance among gender diverse individuals. *International Journal of Psychosocial Research*, 9(2), 103–111.
13. Tamil Nadu State Government. (2022). *Transgender Welfare Board Policy Document*. Social Welfare and Nutritious Meal Programme Department.
14. WHO. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. World Health Organization.
15. Sharma, M., & Rush, S. (2014). Mind–body integration in yoga: A comprehensive approach. *International Journal of Yoga Therapy*, 24(1), 33–41.
16. Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
17. Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Sage Publications.

License



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).