கிராமிய சேவைத் திட்டம்

திருச்சி மண்டலம்
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
வெண்பாவூர் கிராமம்

(WCSC-VSP) கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் இலக்கு

- நோயற்ற வாழ்வு
- கல்வியில் மேன்மை
- சுற்றுப்புற சுகாதாரம்
- முதியோரைப் பாதுகாத்தல்
- மகளிர் மேம்பாடு
- குடும்ப அமைதி
- கர்மயோக வாழ்க்கைநெறி
- மனிதநேயம்
- மதநல்லிணக்கம்
- சமுதாய விழிப்புணர்வு

தூய்மையும் பசுமையும் மிக்க ஆரோக்கியமான அமைதி கிராமம்

திருச்சி மண்டலம்
பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
வெண்பாவூர் கிராமம்

Contents

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை 3

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம் 4

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும் 4

4. வெண்பாவூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா 5

5. மருத்துவ முகாம் 7

6. மனநல ஆலோசனை முகாம் 7

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம் 7

8. மது ஒழிப்பு முகாம் 8

9. சர்வதேச யோகா தினம் 8

10. முதல் நிலை அகத்தாய்வு 8

11. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு 9

12. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு 9

13. பிரம்மஞானம் பயிற்சி 9

14. அனுபவ உரை -Result Inference 10

15. எதிர்காலத் திட்டங்கள்: 22

16. வாழ்த்து: 22

1. செயல்பாட்டு அறிக்கை

S.No	Description	Information		
1.	கிராமத்தின் பெயர்	வெண்பாவூர்		
2.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் தொடங்கிய நாள்	**03-06-2025**		
3.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் நிறைவுநாள்	**06-11-2025**		
4.	கிராமிய சேவைத் திட்டம் காலம்	**5** மாதங்கள்		
5.	மண்டலம்	திருச்சி		
6.	அறக்கட்டளை	பெரம்பலூர்		
7.	நிதி உதவி வழங்கியவர்	*SKY Yoga Centre, Dubai*		
8.	கிராம மக்களின் மொத்த எண்ணிக்கை	ஆண்:520	பெண்:410	மொ:930
9.	கிராமத்தில் உடற்பயிற்சி கற்றவர்கள்	ஆண்:154	பெண்:266	மொ:420
10.	காயகல்ப பயிற்சி கற்றவர்கள் எண்ணிக்கை	ஆண்:111	பெண்:229	மொ:340
11.	தவம் பயின்றவர்களின் எண்ணிக்கை	ஆண்:111	பெண்:229	மொ:340
12.	முதல் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:52	பெண்:122	மொ:174
13.	இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:40	பெண்:115	மொ:155
14.	மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:35	பெண்:84	மொ:119
15.	பிரம்மஞானம் பயிற்சி பெற்றவர்கள்	ஆண்:18	பெண்:17	மொ:35
16.	உடற்பயிற்சி பயின்றவர்கள் *(Students below 14)*	ஆண்:31	பெண்:43	மொ:74

2. கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் நோக்கம்

பாமர மக்களின் தத்துவஞானி அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் ஏழை, எளிய மக்களும் ஆன்மிக அறிவைப்பெற்று அதன் மூலம் உடல் நலம், உயிர்வளம், மனவளம், நட்பு நலத்துடன் துன்பமில்லா இன்பமான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வாழ்வின் நோக்கமான இறைநிலையை உணர்வதற்கான வழிமுறைகளை வழங்கி உள்ளார்.

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் குறிக்கோள் உலக அமைதி. தனிமனித அமைதியின் மூலமே உலக அமைதி பெறமுடியும் என்பது மகரிஷியின் திண்ணமான எண்ணமாகும். மகான் அவர்கள் வழிமுறைப்படுத்திய மனவளக்கலை SKY யோகா பயிற்சிகள் கிராம மக்கள் அனைவருக்கும் சென்று அடைய வேண்டும் என்பது குருவின் விருப்பம்.

மகானின் எண்ணத்தை செயல்படுத்தும் வகையில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களால் **370**-வது கிராமமாக வெண்பாவூர் கிராமத்தில் கிராமிய சேவைத்திட்டம் துவங்கப்பட்டது.

இக்கிராமத்தில் *03-06-2025*-ஆம் தேதியிலிருந்து **06-11-2025**-ஆம் நாள் வரை மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகளும், பலசிறப்பு முகாம்களும் நடத்தப்பட்டன. இதன் மூலம் கிராம மக்கள் அன்பும், அமைதியும் மற்றும் ஆரோக்கியமும் அடைந்துள்ளனர்.

3. திட்டத்தின் நோக்கமும் இலக்கும்

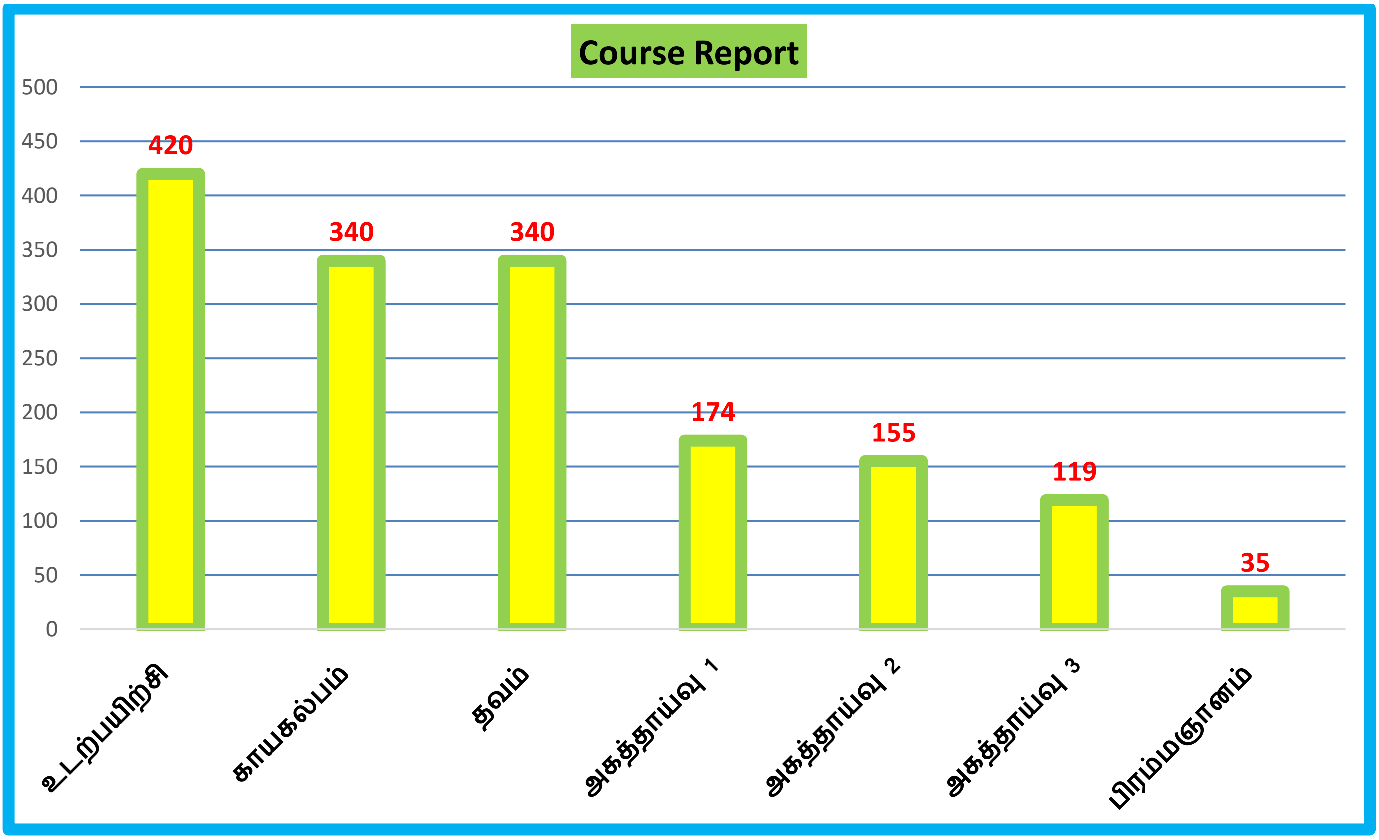
- நோயற்றவாழ்வு
- குடும்பஅமைதி
- முதியோரைபாதுகாத்தல்
- கல்வியில்மேன்மை
- சுற்றுப்புறசுகாதாரம்
- சமுதாயவிழிப்புணர்வு
- மதநல்லிணக்கம்
- மனிதநேயம்

ஆரோக்கியமும் அமைதியும் மிக்க வேதாத்திரி கிராமம்

4. வெண்பாவூர் கிராமத்தின் தொடக்கவிழா

SKY Yoga Centre, Dubai -**யின்** *நிதி உதவியுடன் திருச்சி மண்டலம், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை சார்பாக 03-06-2025 ஆம் தேதி உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.***SKM.** *மயிலானந்தன் அவர்களால் (காணொளி காட்சி) மூலமாக உலக சமுதாய சேவா சங்க கொடியேற்றத்துடன் மரம் நடுதல் விழாவுடனும்* வெண்பாவூர் *கிராமிய சேவைத் திட்டம் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.*

உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம், அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம் மற்றும் அருள்நிதியர் பயிற்சி



5. மருத்துவ முகாம்

24.06.2025 அன்று வெண்பாவூர் கிராமத்தில் Dr.Bhuvaneswari and VSP Medical Team மூலமாக மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் கிராம மக்கள் ஆண்கள்-18 , பெண்கள்-15 , மொத்தம்-33 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

6. மனநல ஆலோசனை முகாம்

28.07.2025 அன்று Prof.Kathavarayan & Prof.Akila அவர்களால் வெண்பாவூர் கிராமத்தில் மன நல ஆலோசனை முகாம் நடத்தப்பட்டது. இம்முகாமில் ஊர்பொதுமக்கள் ஆண்கள்-14, பெண்கள்-33, மொத்தம்-47 பேர் கலந்துகொண்டனர். தனிநபர் ஆலோசனை 17 அன்பர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

7. சுற்றுப்புற சுகாதார விழிப்புணர்வு முகாம்

26.07.2025 அன்று வெண்பாவூர் கிராமத்தில் மண்டலம், அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் கிராம பொருப்பாளர்களால் கிராம மக்கக்கு 110 மரக்கன்றுகள் வழங்கப்பட்டது.

8. மது ஒழிப்பு முகாம்

12.10.2025 *அன்று வெண்பாவூர் கிராம மக்களுக்கு Dr.Bhuvaneshari & AAA அமைப்பினர் அவர்களால் மதுஒழிப்பு முகாம் நடத்தப்பட்டது. கிராம மக்கள் மொத்தம் 48 அன்பர்கள் கலந்துகொண்டனர்.*

9. சர்வதேச யோகா தினம்

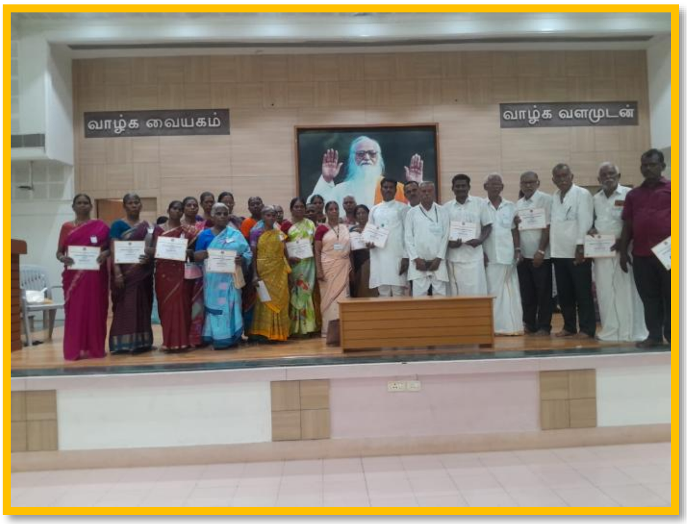
21.06.2025 அன்று சர்வதேச யோகாதினம் வெண்பாவூர் கிராமத்தில் நடைபெற்றது. இதில் கிராமமக்கள் 39 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

10. முதல் நிலை அகத்தாய்வு

11. இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு

12. மூன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு

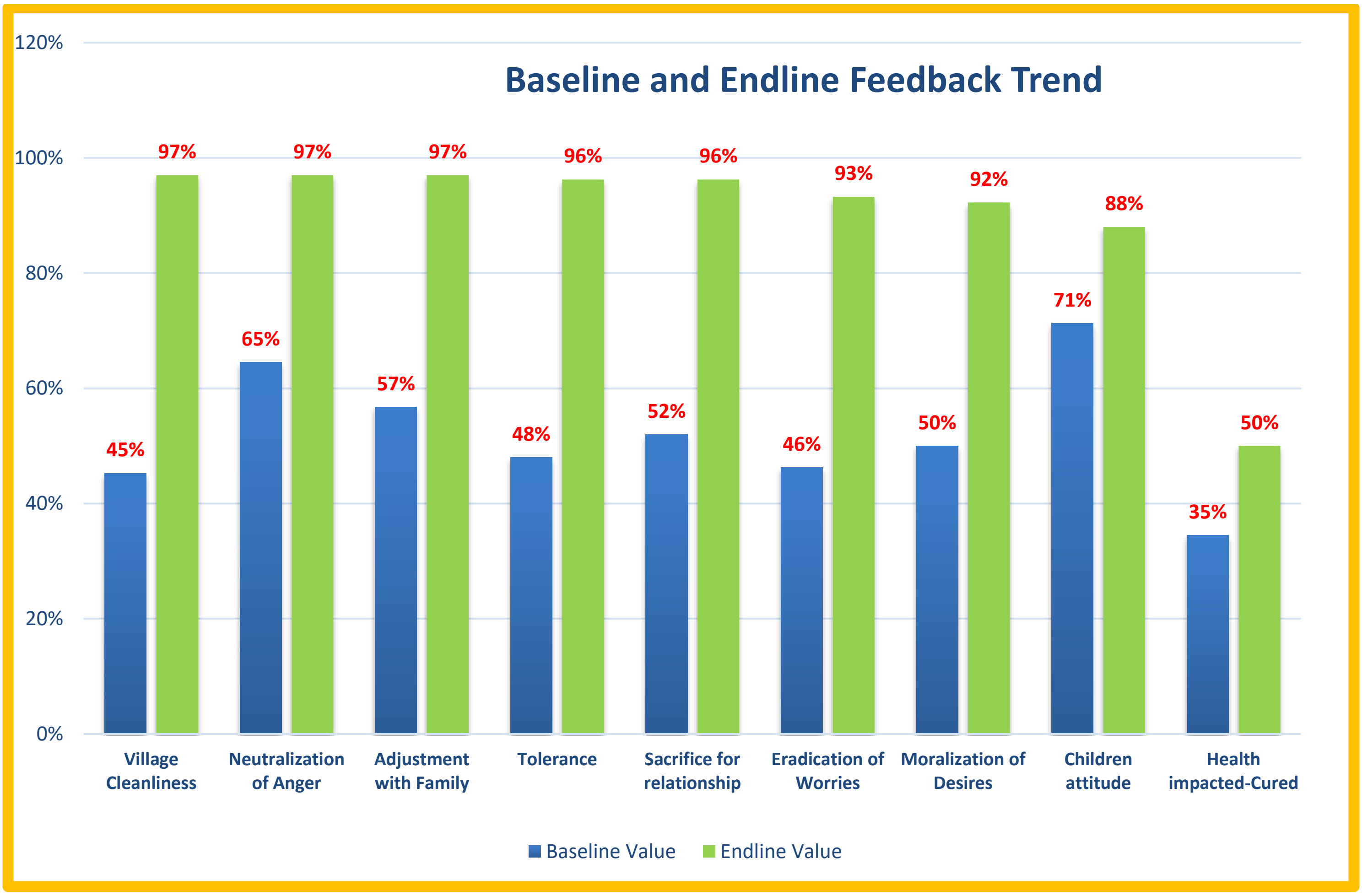
13. பிரம்மஞானம் பயிற்சி



14.அனுபவ உரை -Result Inference

S.No.	Inference
1	98% of the participants are benefitted with the exercises and leading a healthy life
2	98% of the participants are able to remember things
3	97% of the participants of the people now keep the village cleaner than before
4	97% of the participants are able to control their anger
5	97% of the participants are out of the depression compared to before joining the program
6	94% of the participants are satisfied with their children's education
7	88% (372) of the participants have made progress in family peace
8	Due to SKY Exercises and meditation-210 participants cured of joint pain, 129 participants cured of sugar problem, 113 participants cured of blood pressure, 65 participants cure of cholesterol, 32 participants cured of asthma and breathing problem,16 participants cured of thyroid.
9	**98% of the participants are happy with the VSP Programme compared to only 43% before joining the program.**

Feedback Trend



Pre & Post Medical Analytic Report

Reported By Dr.Bhuvaneswari MBBS, Perambalur

	Mrs. PALANIYAMMAL	Age - 65	Female	
S.No.	Description	Pre-Medical	Post Medical	Report
1	HEIGHT (CM)	151	154.5	
2	WEIGHT (KG)	58.9	64	IMPROVED
3	BMI	25.83	22.2	REDUCED
4	BODY FAT %	23.59	15.53	REDUCED
5	MUSCLE RATE %	72.59	80.25	IMPROVED
6	BODY WATER %	55.17	60.99	IMPROVED
7	BONE MASS (KG)	2.25	2.71	GOOD
8	BMR (Kcal)	1342	1541	GOOD
9	METABOLIC AGE	70	60	IMPROVED
10	VISCERAL FAT %	8.64	5.36	REDUCED
11	SUBCUTANEOUS FAT %	20.86	13.81	REDUCED
12	PROTIEN MASS (KG)	17.42	19.26	BETTER
13	MUSCLE MASS (KG)	42.76	51.52	IMPROVED
14	WEIGHT WITHOUT FAT (KG)	45.01	54.23	GOOD
15	SKELETAL MUSCLE MASS (KG)	23.3	30.1	GOOD
16	OBESITY LEVEL	OWT	IDEL	BETTER

	Mrs. CHITHRANGI P	Age -65	Female	Ph: 9585014510
S.No.	Description	Pre-Medical	Post-Medical	Report
1	HEIGHT (CM)	155	158	
2	WEIGHT (KG)	62.2	62	GOOD
3	BMI	25.89	21.5	REDUCED
4	BODY FAT %	23.02	14.46	REDUCED
5	MUSCLE RATE %	73.13	81.26	IMPROVED
6	BODY WATER %	55.58	61.76	IMPROVED
7	BONE MASS (KG)	2.39	2.66	IMPROVED
8	BMR (Kcal)	1404	1577	GOOD
9	METABOLIC AGE	63	63	GOOD
10	VISCERAL FAT %	8.74	4.71	REDUCED
11	SUBCUTANEOUS FAT %	20.29	12.92	REDUCED
12	PROTIEN MASS (KG)	17.55	19.5	IMPROVED
13	MUSCLE MASS (KG)	45.49	50.47	IMPROVED
14	WEIGHT WITHOUT FAT (KG)	47.88	53.12	GOOD
15	OBESITY LEVEL	OWT	IDEAL	BETTER
16	SKELETAL MUSCLE MASS (KG)	24.7	30.1	IMPROVED

	VEERASAMY N	Age-75	Male	PH-9443037759
S.No.	Description	Pre Medical	Post Medical	Report
1	HEIGHT (CM)	165	166	
2	WEIGHT (KG)	56.4	56	GOOD
3	BMI	20.72	19.5	REDUCED
4	BODY FAT %	20.04	11.41	REDUCED
5	MUSCLE RATE %	75.97	84.16	IMPROVED
6	BODY WATER %	57.73	63.96	IMPROVED
7	BONE MASS (KG)	2.25	2.49	IMPROVED
8	BMR (Kcal)	1344	1447	GOOD
9	METABOLIC AGE	70	72	BETTER
10	VISCERAL FAT %	6.29	2.89	REDUCED
11	SUBCUTANEOUS FAT %	17.95	10.38	REDUCED
12	PROTIEN MASS (KG)	18.23	20.2	IMPROVED
13	MUSCLE MASS (KG)	42.84	47.38	IMPROVED
14	WEIGHT WITHOUT FAT (KG)	45.1	49.88	IMPROVED
15	OBESITY LEVEL	IDEAL	IDEAL	BETTER
16	SKELETAL MUSCLE MASS (KG)	25	47.38	IMPROVED

	VIJAYA D	Age - 71	Female	PH - 7305707734
S.No.	Description	Pre-Medical	Post-Medical	Report
1	HEIGHT (CM)	151	152.8	
2	WEIGHT (KG)	60.2	60	GOOD
3	BMI	26.40	20.9	REDUCED
4	BODY FAT %	24.6	13.54	REDUCED
5	MUSCLE RATE %	71.63	82.13	IMPROVED
6	BODY WATER %	54.44	62.42	IMPROVED
7	BONE MASS (KG)	2.27	2.61	IMPROVED
8	BMR (Kcal)	1350	1497	GOOD
9	METABOLIC AGE	72	70	GOOD
10	VISCERAL FAT %	9.20	4.17	REDUCED
11	SUBCUTANEOUS FAT %	21.72	12.15	REDUCED
12	PROTIEN MASS (KG)	17.19	19.71	REDUCED
13	MUSCLE MASS (KG)	43.12	49.61	IMPROVED
14	WEIGHT WITHOUT FAT (KG)	45.39	52.22	IMPROVED
15	OBESITY LEVEL	OWT	IDEL	BETTER
16	SKELETAL MUSCLE MASS (KG)	23.3	30.1	GOOD

	N.VENKATACHALAM	76	Male	9786352082
S.No.	**Description**	**Pre-Medical**	**Post-Medical**	**Report**
1	HEIGHT (CM)	166	165	
2	WEIGHT (KG)	62.2	63	IMPROVED
3	BMI	22.70	22.1	REDUCED
4	BODY FAT %	19.48	15.37	REDUCED
5	MUSCLE RATE %	76.49	80.4	IMPROVED
6	BODY WATER %	58.13	61.1	IMPROVED
7	BONE MASS (KG)	2.52	2.7	IMPROVED
8	BMR (Kcal)	1458	1536	GOOD
9	VISCERAL FAT %	5.88	5.26	REDUCED
10	SUBCUTANEOUS FAT %	17.51	13.68	REDUCED
11	PROTIEN MASS (KG)	18.36	19.3	IMPROVED
12	MUSCLE MASS (KG)	47.88	51.29	IMPROVED
13	WEIGHT WITHOUT FAT (KG)	50.4	53.9	IMPROVED
14	OBESITY LEVEL	IDEAL	IDEAL	BETTER
15	SKELETAL MUSCLE MASS (KG)	28.6	30.1	IMPROVED

	MANOHARAN P	43	Male	9585014510
S.No.	Description	Pre-Medical	Post-Medical	Report
1	HEIGHT (CM)	166	168.5	
2	WEIGHT (KG)	63.9	65	IMPROVED
3	BMI	23.19	22.7	REDUCED
4	BODY FAT %	16.84	16.29	REDUCED
5	MUSCLE RATE %	79	79.53	IMPROVED
6	BODY WATER %	60.04	60.44	IMPROVED
7	BONE MASS (KG)	2.66	2.74	IMPROVED
8	BMR (Kcal)	1517	1554	GOOD
9	VISCERAL FAT %	6.25	5.81	REDUCED
10	SUBCUTANEOUS FAT %	14.88	14.44	REDUCED
11	PROTIEN MASS (KG)	18.96	19.09	IMPROVED
12	MUSCLE MASS (KG)	50.48	52.09	IMPROVED
13	WEIGHT WITHOUT FAT (KG)	53.14	54.83	IMPROVED
14	OBESITY LEVEL	IDEAL	IDEAL	BETTER
15	SKELETAL MUSCLE MASS (KG)	28.6	30.1	IMPROVED

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குரு வாழ்க குருவே துணை

அனுபவ உரை:-

எனது பெயர் வெ. மனோகரன் எங்கள் ஊர் வெண்பாவூர். உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத்திட்டத்தின் மூலம் மனவளக்கலை யோகாப்பயிற்சி நடைபெற்றது ஐந்து மாத கால பயிற்சியில் எங்களின் உடல் நலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றன. இப்பயிற்சிக்கு முன்னால் எனது உடலில் சர்க்கரை நோய், கல்லீரல் நோய், மன அழுத்தம், உடல்சோர்வு இருந்தன. சர்க்கரை நோய் கடந்த ஏழு வருடமாக மாத்திரை உட்கொண்டு இருந்தேன். இந்த மனவளக்கலை ஐந்து மாத பயிற்சியில் எங்களுக்கு பயிற்சி அளித்த பேராசிரியர் இராமலிங்கம், கிருபைசாமி அவர்களின் மூலம் நன்கு பயன் அடைந்தேன். எனது மருத்துவ பரிசோதனையில் சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் வந்தது நரம்பு - தசைநார் பயிற்சி ஒன்று, இரண்டு மற்றும் மகராசனம் - முதல்நிலை, இரண்டாம் நிலை, காயகல்பம், அகத்தாய்வு பயிற்சி எடுத்ததன் மூலம் என மன -குடும்பம், மனக்கவலை எல்லாம் சரியானது. எனது உடல் சுறுசுறுப்பாக உள்ளது. நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்.

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும், ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களுக்கும்

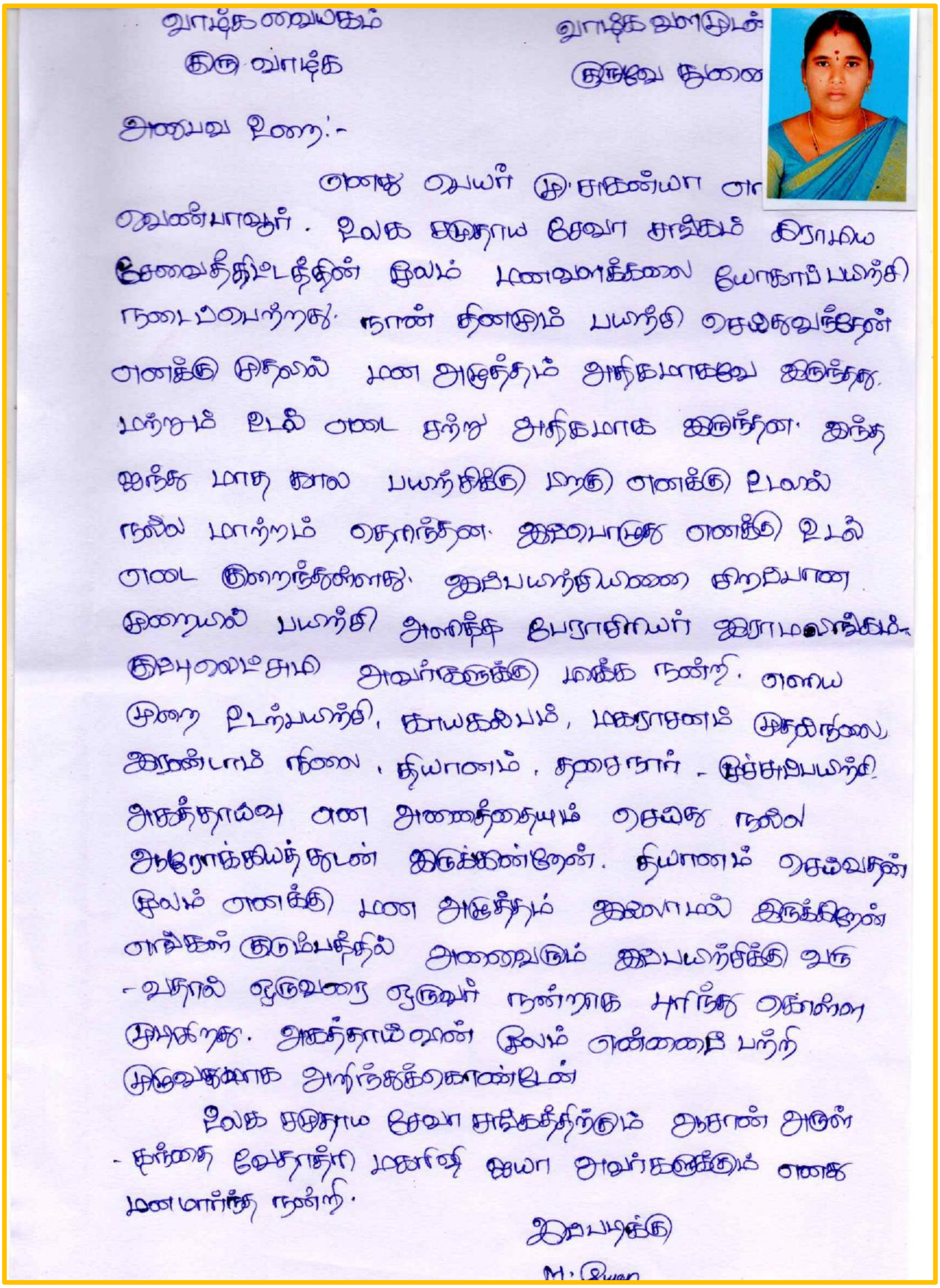
வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

குரு வாழ்க குருவே துணை

அனுபவ உரை:-

எனது பெயர் ம. சித்ராங்கி எங்களு ஊர் வெண்பாவூர். உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத்திட்டத்தின் மூலம் மனவளக்கலை யோகாப்பயிற்சி நடைபெற்றது. நான் இப்பயிற்சியில் தினமும் கலந்து கொண்டேன். எனக்கு முழங்கால் வலி அதிகமாக இருந்தது, என்னால் நடக்கவே சிரமம் படுவேன். மனக்கவலை இருந்தது. அதனால் இந்த ஐந்து மாத பயிற்சிக்குப் பிறகு எனக்கு நல்ல மாற்றம் தெரிந்தது. எங்களுக்கு பயிற்சி அளித்த பேராசிரியர் இராமலிங்கம் - குப்புலட்சுமி அவர்களுக்கு நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இப்பயிற்சிக்கு பிறகு நான் நன்றாக நடக்கிறேன். ஆரோக்கிய-மாக இருக்கிறேன். எனது கணவரும் இப்பயிற்சிக்கு வருகிறார் குடும்பத்தில் அமைதி நிலவுகிறது. எல்லா வேலைகளையும் நான் இப்பொழுது செய்கிறேன். எளியமுறை உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தசைநார். மூச்சு பயிற்சி, மகராசனம் முதல்நிலை, இரண்டாம் நிலை செய்வதின் மூலம் எனது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றது. அகத்தாய்வின் மூலம் வாழ்க்கையைப் பற்றி முழுவதுமாக அறிந்துக் கொண்டேன். தியானம் செய்வதின் மூலம் என் மனம் அமைதியாக இருக்கின்றது

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும், ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களுக்கும்



வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்
திரு வாழ்க குருவே துணை

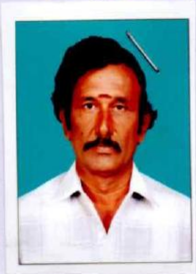
அனுபவ உரை:-

எனது பெயர் மு. சுகன்யா என் வெண்பாவூர். உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத்திட்டத்தின் மூலம் மனவளக்கலை யோகாப் பயிற்சி நடைபெற்றது. நான் தினமும் பயிற்சி செய்துவந்தேன் எனக்கு முதலில் மன அழுத்தம் அதிகமாகவே இருந்தது. மற்றும் உடல் எடை சற்று அதிகமாக இருந்தன. இந்த ஐந்து மாத கால பயிற்சிக்கு பிறகு எனக்கு உடலில் நல்ல மாற்றம் தெரிந்தன. இப்பொழுது எனக்கு உடல் எடை குறைந்துள்ளது. இப்பயிற்சியினை சிறப்பான முறையில் பயிற்சி அளித்த பேராசிரியர் இராமலிங்கம்-இசைபுவைலட்சுமி அவர்களுக்கு மிக்க நன்றி. எளிய முறை உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், மகராசனம் முதல்நிலை, இரண்டாம் நிலை, தியானம், தசைநார் - மூச்சுப்பயிற்சி அகத்தாய்வு என அனைத்தையும் செய்து நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றேன். தியானம் செய்வதன் மூலம் எனக்கு மன அழுத்தம் இல்லாமல் இருக்கிறேன் எங்கள் குடும்பத்தில் அனைவரும் இப்பயிற்சிக்கு வரு-வதால் ஒருவரை ஒருவர் நன்றாக புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அகத்தாய்வின் மூலம் என்னைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்துக்கொண்டேன்

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கும் ஆசான் அருள்-தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றி.

இப்படிக்கு
M. Sugan

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்



அனுப்புநர்: S.வீரராகவன்
வெண்பாவூர் (Po)
பெரம்பலூர் (Dt)
Cellno: 8940859585.

ஐயா,
வணக்கம்.

பெரம்பலூர் மாவட்டம், வெண்பாவூர் கிராமத்தில் வேதாத்திரி மகரிஷி யோக மையங்கள் மூலம் எளியமுறை உடற்பயிற்சியும் மற்றும் காயகல்பம், தியானம் போன்ற இறைபயிற்சியும் ஆன்மிக கல்வியும், இலவசமாக கிராம மக்களுக்கு சொல்லி தருகிறார்கள். இப்பயிற்சியில் நானும் கடந்த சில மாதங்களாக காலை மற்றும் மாலை இரு வேளையும் கலந்து கொண்டு பயிற்சி செய்து வருகிறேன்.

இப் பயிற்சியின் மூலம் உடல் சோர்வாகவும், மனஅழுத்தத்தின் இருக்கும் நான் இப் பயிற்சியின் மூலம் புத்துணர்ச்சியுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் உள்ளேன். மேலும் கை, கால், கண் பயிற்சியின் மூலம் உடல் சீராகவும், புத்துணர்வுடனும் உள்ளது.

சுவாச கோளாறு மற்றும் நெஞ்சடைப்பால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த நான் இங்கு கற்றுக்கொடுக்கும் மூச்சு பயிற்சி, தியான பயிற்சியால் சுவாச கோளாறு இல்லாமலும், உடல், உறுப்பு, தசை மற்றும் மனம் புத்துணர்வு பெற்று சீராக இயல்புடன் செயல்படுகிறது.

இப்பயிற்சி நடைபெறும் காலை 5.00 மணியில் 7.00 மணிவரையும் மாலை 5.00 மணியில் 7.00 மணி வரை நடைபெறும் அனைத்து தினங்களிலும், அனைத்து பயிற்சியிலும் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்று வருகிறேன்.

இப்பயிற்சியினை எங்கள் கிராமத்தில் நடைபெற உதவிய பெரம்பலூர் மாவட்ட அறக்கட்டளைக்கும், ஆசிரியர்கள் அனைவருக்கும், வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கும் என்னுடைய மனமார்ந்த நன்றியினையும், வணக்கத்தினையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
தங்கள் பயிற்சியின் மூலம் பயன் அடைந்த

வாழ்க வையகம் குரு வாழ்க வாழ்க வளமுடன்
குருவே துணை

வாழ்க வளமுடன் பெரம்பலூர் மாவட்டம் வெண்மணி கிராமத்தில் வசிக்கிறேன் என்னுடைய பெயர் ரெங்கநாதன் எங்கள் கிராமத்தில் வேதாத்திரி மகரிஷி மனவளக்கலை யோகா இலவசமாக 5 மாத காலத்திற்கு துவக்கி உள்ளார்கள் இப் பயிற்சியில் நானும் சேர்ந்து கொண்டு பயிற்சி எடுத்து வருகிறேன் பல்லவன் போக்குவரத்து பஸ்சில் நடத்துனராக பணி புரிகின்றேன் எனக்கு வேலையாயல் இன்னும் போது பயணிகள் இடத்தில் அதிகமாக கோபம் வரும் எனக்கு பிரஷர் இருக்கிறது அதோடு வேலையின் பால் மூட்டு முழங்கால்வலி அதிகமாக இருக்கும் எனவே நான் கை; பயிற்சி, கால் பயிற்சி தசை நார் மூச்சு பயிற்சி மற்ற பயிற்சிகள் எல்லாம் செய்து வருகிறேன், அக்கினை தவம் துரிய தவம் சாந்தி தவம் மற்றும் துரியாதீதம், ஒன்பது மைய தவம் உயிருக்கான காய கல்ப பயிற்சி என எங்கள் ஆசிரியர் சொல்லி தந்தார் இப்பயிற்சியை உருவாக்கி எங்களுக்கு அளித்த ஆசான் அருள்தந்தைக்கும் பெரம்பலூர் அறக்கட்டளை சார்ந்த பொறுப்பாளர்களுக்கும் இப்பயிற்சி

15. எதிர்காலத் திட்டங்கள்:

ஆரோக்கியமும், அமைதியும் மிக்க வெண்பாவூர் கிராமம், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளையின் கீழ் தவமையமாக தொடர்ந்து செயல்படும். இத்தவமையத்தில் தினமும் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள் நடத்தப்படும். பயிற்சி எடுத்த அன்பர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சியில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதற்கும், பயிற்சி எடுக்காத அன்பர்கள் பயிற்சிகளை எடுத்துக் கொள்வதற்கும் இத்தவமையம் தனது ஒப்பற்ற சேவையை செயல்படுத்த உறுதுணையாக இருக்கும்.

16. வாழ்த்து:

வெண்பாவூர் கிராமத்தை அமைதி கிராமமாகவும், ஆரோக்கிய கிராமமாகவும் மாற்றுவதற்க்கு கிராமிய சேவைத் திட்டத்தை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர், பத்மஸ்ரீ.அருள்நிதி.SKM.மயிலானந்தன் அவர்களுக்கும், இத்திட்டம் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு பொருள் உதவி *SKY Yoga Centre, Dubai* -க்கும் இத்திட்டத்தை ஒருங்கிணைந்து நடத்தி கொடுத்த திருச்சி மண்டல பொறுப்பாளர்களுக்கும், பெரம்பலூர் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை பொறுப்பாளர்களுக்கும், பல்வேறு சிறப்பு முகாம்களை நடத்திக் கொடுத்த அனைத்து ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கும், பயிற்சிகளை நடத்திக்கொடுத்த மனவளக்கலை கிராம ஆசிரியர்கள் *Prof.K.Ramalingam & Prof.S.Kuppulakshmi* அவர்களுக்கும் சிறப்பு வகுப்புகள் நடத்திய ஆசிரிய பெருமக்களுக்கும், இத்திட்டம் முழுமையாக செயல்பட ஒருங்கிணைந்து சேவையாற்றிய *VSP* நிர்வாகக்குழு, வளர்ச்சிக்குழு மற்றும் சேவைக்குழு உறுப்பினர்களுக்கும், பயிற்சிகள் பெற்று பயனடைந்த ஊர்ப்பொது மக்கள் அனைவர்க்கும் உலக சமுதாய சேவா சங்கம் கிராமிய சேவைத்திட்ட இயக்குனரகத்தின் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றிகளையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து மகிழ்கின்றோம்.

உயர்ந்தோர்கள் ஒன்றுபட்டு, தாழ்ந்தோர்கள் தம்மை
உயர்த்துவதே தொண்டு நிலையங்கள் நோக்கம்.
உயர்ந்தநிலை அனைவருக்கும் கிட்டும் போதே
உலக சமாதனம் என்ற அமைதி உண்டாம்.

-வேதாத்திரி மகரிஷி

தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்! நன்றி, வாழ்க வளமுடன்!

குருவின் சேவையில்
WCSC-VSP இயக்குனரகம்
அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியார்