மனிதனுடைய உடலுக்கும், வாத்திய இசைக்கும் இடையிலான தொடர்புகள் - ஓர் ஆய்வு (A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMAN BODY AND MUSICAL INSTRUMENTS)

செ.சுகந்தி ப்ரியவதனா[1], பி.நிர்மலேஸ்வரி[2]
[1,2]சுவாமி விபுலானந்தா அழகியற் கற்கைகள் நிறுவகம், கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

ஆய்வுச் சுருக்கம்: ஏழிசைகள் மனிதனுடைய உடம்பில் தோன்றுகின்றது. மனித வாழ்க்கையோடு ஒலியானது மகத்தான பங்காற்றுவதை உணர முடிகிறது. வாழ்க்கைத் தத்துவத்தோடும், இசை இணைந்து செயலாற்றுகின்றது. மனிதனுடைய ஸப்த ஸ்வர நாடிகள் வேலை நிறுத்தும் போது மனிதன் செயலற்றவனாக மாறுகிறான். மனிதனை சிந்திக்க வைக்கின்ற இசை, அவனை வேகமாகச் செயல்படவும் தூண்டுகிறது. இசையோடு கூறப்படும் அறிவுரைக்கு அதிக சக்தி உண்டு. நரம்பு மண்டலத்தைக் கவர்ந்து விடுகின்ற இசையானது அதனோடு தொடர்பு கொண்ட வார்த்தைகளையும் இதயத்தில் வார்ப்படம் செய்து வைத்துக் கொள்ளும். மனிதனுடைய சரீரமும், வாத்திய இசையும் என்று நோக்குகையில் கருவியிசை, குரலின் வழி நிற்க வேண்டியதொன்று என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது, கடவுளை கண்ட யோகிகள் சொன்ன உண்மை இறைவனை வணங்கும் சரீர நிலை பேணப்படல் வேண்டும் என்றும், உயிருடம்பிற்கும் இசைக்கும் உள்ளத் தொடர்பு பற்றி அறியப்பட்டுள்ளது. சரீர இசையும், கருவியிசையும், மனிதனுடைய சுவாசத்திற்கு ஒத்திருக்கும் யாழ் ஓசையின் அலைப் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. வடநூற்களில் காணப்படும் குறிப்புக்கள் ஆதாரமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இசையின் துணைக் கொண்டு உடலினை கட்டுப்படுத்தும் யோகாவான ரிதமிக் யோகா , டைனமிக் யோகா ஆகிய யோகாவைப் பற்றியும் இந்த யோகாவிற்கு பயன்படுத்தப்படும் பின் இசை எப்படிப்பட்டவை, எந்தக் கருவியின் இசை பயன்படுத்தப்படுகின்றது என்பவை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

திறவுச் சொற்கள்- இசை, மனிதன், வாத்தியம், சரீரம்

1. அறிமுகம்

1.1. உயிருடம்பிற்கும் இசைக்கும் உள்ள தொடர்பு

இருவகை உடம்பினையும் உறுப்புக்கள் பிறப்புறப்புப் பகுதியான மூலாதாரம் வயிறு, மார்பு, தலை இவற்றைப் பத்துவகை நாடிகளும், வாயுக்களும் இயக்குகின்றன. உடற்பொருள்கள் தசை, எலும்பு தோல், மச்சை, நரம்பு, குருதி மூளை முதலியவையாகும். மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அநாகத, விசுத்தி, ஆஞ்ஞை என்னும் ஆறு ஆதாரங்களுமாக அமைந்துள்ளன. உடம்பைக் காக்குங் கவசங்கள் அன்னமய கோசம் என ஐந்தாக அமைந்துள்ளது. நாடி, நரம்பு வாயுக்களின் தூண்டலால் மூலாதாரத்தினின்று எழும் ஓசை ஒலிகள் ஈறாகிய வாக்கு நான்கு நிலைகளில் வெளிப்படும். அவையாவன சூக்குமமாகிய நுண்ணோசை சந்தியினிடமாகத் தோன்றிப் பைசந்தி என்னும் நினைவோசையாய் நெஞ்சினில் தங்கி மத்திமை என்னும் மிடற்று ஓசையால் குரல் வளையில் உருக்கொண்டு வைகரி என்னும் செவிப்புலனாம் ஓசை வாயுறுப்பால் வெளிப்படும்.

இசை நூலகர் இசையாகிய நீர், நெருப்பு என்னும் இரண்டின் சேர்க்கையால் உருவாகும். அது ஆகதம், அநாகதம் என இருவகையாக நிகழும். அவற்றுள் ஆகதம் என்பது சுருதி, சுவரம் முதலிய கமகங்களுடன் வெளிப்பட்டு செவிப்புலனாய் உணரவரும் என்றும், அநாகதம் என்பது சித்தந் தெளிந்து சிவமயமாக விளங்கும் ஞானயோகியாரால் அகத்தே உணரப்படுவது என்றும் கூறுவர்.

ஆகதம் என்னும் நாதம் ஐந்து நிலைகளில் அமைந்து வெளிப்படும் என்பர். அவை சந்தியில் நிலைக்கொள்ளும் சூக்கும நிலை, நெஞ்சில் நிலை கொள்ளும் அது சூக்கும, நிலை கண்டத்தில் நிகழும் வியத்த நிலை வாயுறுப்புக்களில் நிலை கொள்ளும் அவ்வியத்த நிலை என்பனவாகும். மூலாதாரத்திற் கருக்கொண்டு உந்தியீனிடமாகத் தோன்றி வெளிப்படும் நாத இசை இடகலை பிங்கலை நாடிகளில் இயங்கி விலாவலமாக முதுகினிற் பரவி பாடல் வழியாக மூளையில் உருப்பெற்று இறங்கி உந்தி நெஞ்சு கண்டங்களினின்றும் இசையாக வெளிப்படுச் செவிப்புலனாகும்.

அதாவது ஒலி நயத்தோடு வெளிப்படும் இசை உடம்பிற் பரவி பிரமாந்திர உச்சி வரை சென்று மீண்டும் கண்டத்தினின்று குரல்வளை நரம்புகளின் அசைவால் வெளிப்படும். இதனைப் பரஞ்சோதி முனிவர்,

“திருவிளையாடல் இசைவாது வென்ற படலத்துள்,
இடையினோ டேனைப்பிங்கலை யியக்கம்
இகந்து மூலந்தொடுத்தியங்கி
நடுவுறு தொழிலால் பிரமாந்திராந்தம்

நடைனெற இசைக்கும் உள்ளான"(பாடல்) (பா.32)

என்கின்றார். எனவே, இசை என்பது அகக் காரணங்களாகிய மனம் புத்தி சித்தம்,அகங்காரம் நான்கையும் இயக்கிப் பருவுடம்பு முழுதும் பரவி வெளிப்படும் செயற்பாடுடையது.(இ.அங்கயற்கண்ணி, இரா.மாதவி,தமிழிசைத் தொன்மையும் பெருமையும்,பக்-434)

2. ஆய்வு முறையியல்

2.1. ஆய்வு நோக்கம்

- பொது நோக்கம்-மனிதனுடைய சரீரத்தை தழுவியே இசைக்கருவியானது முதன் முதலில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது என்பதினை தெரிந்து கொள்ளல்.
- சிறப்பு நோக்கம்- இசையானது மனித உடலில் செல்வாக்கு செலுத்துவதையும் மனிதனுடைய சரீரமானது இசையில் எந்தளவிற்கு செல்வாக்கு செலுத்தியிருக்கின்றது என்பதனை எடுத்துக் காட்டல்.

2.2. ஆய்வின் முக்கியத்துவம்

பிரபஞ்சத்தினைக் கட்டுப்படுத்தும் மனம் எனும் கருவியினை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டியது அவசியமானது என்பது மனத்தினை வென்றோர் கண்ட அனுபவ உண்மை. அத்தகைய மனம் எனும் கருவியினை உரியமுறையில் இயக்கி வெற்றி காண்பதற்கு நம்முன்னோர் இசையினைத் துணைக் கொண்டுள்ளனர். இசையின் வழி மனத்தினை ஆளச்செய்யவும் பிரபஞ்சமாக்கட்டும் இறை எனும் மாபெரும் சக்தியாகட்டும் அவற்றினையே இசை எனும் ஊடகத்தின் வழி கட்டுப்படுத்தி வெற்றியும் கண்டுள்ளனர்.

இந் நிலையில் மனித சரீரமும் வாத்திய இசையும் தொடர்பான கருத்துக்களை கண்டறிவதற்கு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்படுதல் அவசியமாகும்.

2.3. ஆய்வு முறையியல்

இவ்வாய்வானது முதலாந்தர, இரண்டாந்தர சான்றுகளின் அடிப்படையில் ஒப்பாய்வு, வஜவரண ஆய்வு முறையியலின் ஊடாக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

2.4. கருதுகோள்

- பிரபஞ்சத்தைக் கட்டி ஆளும் இசையானது மனிதனுடைய சரீரத்தில் எவ்விதம் செயலாற்றுகின்றது.
- மனித சரீரத்தை தழுவி முதன் முதல் இசைக் கருவி தோன்றியுள்ளமை, மனித சரீரமும், இசைக்கருவியும் இயல்பாலும் அமைப்பாலும் ஒன்று என்ற உண்மையினை நிறுவுவதாகும்.

3. பகுப்பாய்வு

3.1. சரீர இசையும், கருவியிசையும்

குரல் போனால் விரல் என்று சொல்லுவார்கள். தக்கக் குரல் வளம் இல்லாமற் போனால், பிற வாத்தியக் சங்கீத இசைக்கருவிகளைப் பயின்று சங்கீதம் கற்கலாம், என்ற அடிப்படையில் எழுந்ததே மேற்கண்ட வாசகம்.(தமிழன்,பண்ணுக்கு ஈடாகுமோ தமிழனின் பெருமை,பக்-237) மனித வாழ்க்கையில் இசையின் பங்கு எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்றும் மற்றும் மனிதன் இசைக்கு எந்த அளவிற்கு ஆட்பட்டிருந்தான் அல்லது இசை எந்த அளவிற்கு சக்தி வாய்ந்ததாக அனைவருடைய உள்ளத்தையும் கொள்ளைக் கொண்டு, மேதையாக்கும் தனித்துவம் இசைக்கே உரிய சிறப்பம்சமாகும். இவ்வாறு சிறப்பான முறையில் நற்றமிழ் வளர்த்த ஔவைப்பாட்டியும் மனிதனின் பொதுவான கல்வி அளவைப் பற்றிக் கூறும் போது ஒரு வெண்பா புனைகிறார். அது வருமாறு

"கற்றதுகை மண்ணளவு கல்லாதது துலகளவென்
உற்ற கலைமடந்தை ஓதுகின்றாள் மெத்த
வெறும் மடந்தயம் கூற வேண்டா புலவீர்
எறும்புத் தன் கையால் எண் சாண்." (பேராசிரியர்.சீ.எஸ்.எஸ், சோமசுந்தரம், இசை மேதைகள், பக்-11)

இசை ஒலி (அரளளைஉயட ளஉயடநள) என்பது அதிரும் பொருள்களினால் உண்டாக்கப்பட்டு காற்றில் அலையாக நம் செவிகளை எட்டும் பொழுது நாம் இன்ப உணர்ச்சியுடன் அனுபவிப்பதாகும். ஆகவே இசையான அனைத்தையும் இசைவிக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. இவை மனிதனுடைய உள்ளத்திறனுடன் தொடர்புபட்டு மனித வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத அம்சமாக விளங்குகின்றது.4 (மணியம் சிவகுமார், அடிப்படை உளவியல்,பக்-226)

இசை பெரும்பாலும் வாயால் பாடப்படும் சிறப்பியல்பு உடையது. ஆகையால் குரல் பிரதானமாக இருக்கின்றது. இசையை நிர்ணயிக்கும் உரிமை குரலுக்கு மட்டுமே உண்டு. கருவியிசை குரலின் வழி நிற்கவேண்டியதொன்றாகும். அது இசைப் பாடுவோரிடம் இருந்தே தன்னுடைய ஜீவனைப் பெற்றுக் கொள்கின்றன. வாயால் பாடுவதற்கோ அல்லது கருவியில் இசைப்பதற்கோ மூலகாரணமாகவிருப்பது, நாதம் அல்லது இசையொலியாகும். இந்த ஒலியானது சடப்பொருளின் அசைவினால் ஏற்படும் அதிர்வினால் காற்றில் அலைகள் எழுகின்றன. இந்த அலைகள் அதிர்ச்சியளவில் எல்லைக்குள் இருக்கும் எமது காதினுள் எட்டி, காதிலுள்ள சவ்சுப் பகுதியில் அதிர்ச்சியை உண்டாக்குகின்றது. இவ் சவ்வுப்பகுதிக்குப் பின்னால் இருக்கும் சிறிய அறைகளில் நாதம் உண்டாகி ஒலி உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகின்றது. அதிர்வுகளின் அளவு அல்லது வீச்சு அதிகரிக்கும் போது ஒலியும் பெருகிப் பலமாகக் கேட்கின்றது. இதுவே இசையானது காதினுள் படும் முறையாகும். இந்த முறைமை எந்த விதமான இலிக்கும் பொருந்தும். இசையின் இன்னொலியினை கேட்பதானால்

மேலே குறிப்பிட்ட அதிர்ச்சியுடன் , வீச்சையும் முறைப்படுத்தி இனிமையான உணர்வுகளை தருகின்ற ஒலிகளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒலிகளே சுருதிகளும், சுவரங்களும் ஆகும். சுவரங்களின் சேர்க்கையே இசையாகும். (லயஞான வாரிதி சி. மகேந்திரன், பரதத்தில் மிருதங்க இசைமரபு,பக்-3)

வேதங்கள் எவ்வாறு கிடைக்கப்பட்டுள்ளது என்று நோக்குகையில் ரிசிகள் ஞானிகள் என்போர் ஞானக் கண்களால் தரிசிக்கக் கூடிய காட்சி அறிவு பெற்றவர்கள். அவர்களுடைய தெய்வீகமான செவிகளில் கேட்கப்பட்ட சப்தங்கள் யாவும் வேத மந்திரங்களாயின.

வேதங்களின் சாராம்சம் உலகம் முழுவதும் எல்லா உயிர்களும் நலம் பெற்று சுகமாக இருக்க வேண்டும் என்பதாகும்.

“லோகா ஸமஸ்தா ஸுஹிதோ பவந்து”(திருமதி. ஞானசேகர ஐயர், இந்துமதம் என்ன சொல்கிறது, பக்-4-5)

யோகிகளுடைய ஜீவன், அவர்களுடைய உச்சந் தலையைப் பிளந்து கொண்டு வெளிப்படும். அதுவே மிகவும் உத்தமமானதாகும்.(எஸ்.எஸ், ராகவாச்சாரியார், அக்னிபுராணம்,பக்-350) யோகிகள் யோக வழியில் நின்று, இசை மூலம் இறைவனைக் கண்டவர்கள். இவர்கள் மூலம் இசையின் பெருமைகளை நன்கு தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

யோக மாயையினால் நன்கு மூடப்பட்டுள்ள நான் எல்லாருடைய அறிவுக்கும் எட்டுகிறதில்லை.பிறவாத அழியாத என்னை இந்த மூட உலகம் அறிகிறதில்லை. (ஸ்ரீமத்சுவாமி சித்தபவனந்தர்,ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை,ப.405) யோக மாயையினால் மூடப்பட்ட கடவுளை யோகிகளால் மட்டுமே காணமுடிகிறது. இதற்கு காரணம் அவர்களுடைய யோகநெறி தான். இந்த யோகமும், இசையும் கடவுளை காண உதவும் ஊடகமாகும். யோகத்தின் வழியில் நிற்பவருக்கும், இசையின் வழியில் இருப்பவருக்கும் மனித சரீரம் என்பது மிக முக்கியமானதாகும். மனிதனுடைய சரீரம் ஒழுங்கான முறையில் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவனுடைய செயல்களையும்,திறன்களையும் சரிவரச் செய்யமுடியும். இந்த வகையில் மனிதனுடைய சரீரத்திற்கு ஒப்பாக இசைக்கருவியினைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

3.1.1. மானுட சரீரத்திற்கு ஒத்திருக்கும் யாழ்

வடிவத்திலும்,அளவிலும், ஓசையிலும் ,இனிமையிலும் மேன்மை பெற்று விளங்குகின்ற வாத்தியமே யாழ் ஆகும். இவ் வாத்தியத்தினையே பூர்வ தமிழ் மக்கள் பழகி வாசித்து வந்துள்ளனர். சுத்தமான சுவரங்களையும், நுட்பமான சுருதிகளையும் சொல்வதற்கு சிறந்த கருவியே யாழாகும். இதனால் மனிதனுடைய குரலுக்கு ஏற்ற பண்களை பாடக் கூடும். மனிதனுடைய உடம்பில் உச்சரிக்கும் குறில், நெடில், ஒற்று, கமகம் ஆகிய ஓசைகளை உள்ளபடியே காட்டக் கூடிய இயல்புடையது யாழே.

இதனால் இது உயிருள்ள வாத்தியம், தேவ வாத்தியம் என்றும் மற்ற வாத்தியங்களை ஊமை வாத்தியமாகும். தெய்வத்தை இன்னிசையால் வணங்கும் பக்தன் யாழை ஒத்திருக்கிறான், மனிதன் தன் உடலின் வடிவத்தில் மரத்தினால் யாழை உருவாக்கி யாழின் இன்னிசையோடு சேர்ந்து தானும் பாடுவான், இதனாலேயே இது தேவவீணை என்றும், உயிருள்ள வாத்தியம் என்றும் மானுடனையும், யாழையும் குறிப்பிட்டனர். மனிதனைக் ''காத்ர வீணை என்றும், அவன் வாசிக்கும் வீணையைத் ''தாருவீணை'' என்றும் கூறியுள்ளனர். இதனை சாமவேதத்தில் துவக்கத்தில் உள்ள அடியில் வரும் சுலோகம் இதனை கூறுகின்றது.

''தாருவீ காத்ர வீணாச த்வே வீணே கான ஜாதி''

ஸாமிகோ காத்ர வீணாது தஸ்யா ச்ருணத லட்சணம்'' (மு.ஆபிரகாம் பண்டிதர், கருணாமிர்த சாகரம்,ப.792)

தெய்வத்திற்குப் பிரியமான சரீரமான வீணையைக் கொண்டே ஒருவன் இறைவனை துதிக்க வேண்டும். மனித சரீர வீணையில் உள்ள அவயங்கள் மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட வீணையிலும் காணப்படுகின்றது. தேகத்தின் சிரசு போல் வீணைக்கும் சிரசு, உதரம் போல் உதரத்திற்கு சமமான மத்ய பாகம், ஜிஹ்வை போல வாதனம் என்னும் சவாகா. ஐக விரல்களைப் போல் தந்திரிகள் , உதாத்தாதி ஸ்வரங்கள் அல்லது அகராதி வர்ணங்கள் போல் ட்ஜாதி ஸ்வரங்கள், ஸப, ஸம என்று சொல்லப்படும் அட்டரங்கள் அல்லது ஸ்பரிசாதிகள் போல் அங்குளிகளின் சம்பந்தத்தால் தந்திரிகளில் உள்ள மன அயாமனாதிகளைச் செய்வது எப்படி தேவ வீணை த்வநியுடனும் நாதத்துடனும் இருக்கிறதோ, அவ்விதமாகவே மனுய வீணையும் நாதத்தோடு கூடியது: எப்படி சர்மாவினாலும், கேசத்தினாலும் தேவ வீணை மூடப்பட்டிருக்கிறதோ அவ்விதமாகவே கிருத யுகத்தில் கேசத்தினாலும், தோலினாலும் மூடப்பட்டது. பிரம்மாதி தேகங்களை வி'ணு வீணையென்று பக்தியோடு எவன் நினைக்கிறானோ, அவன் வித்தையுடன் கூடினவனாகிறான். ஆகையால் வீணையின் லட்'ணத்தை அறிந்து கொண்டு சங்கீதத்தை அதில் அப்பியாசிக்க வேண்டும். நாதபிரம்ம உபாஸகரான நாரதரும் வீணையைக் கொண்டே காயம் செய்கிறார்.(மு. ஆபிரகாம் பண்டிதர், கருணாமிர்த சாகரம்,ப.793)

மனிதனுடைய உடம்பானது எவ்வாறு தோல், எலும்பு, தசை, மூளை, சுக்கியம், இரத்தம், மச்சை என்னும் ஏழு தாதுக்களால் பெற்று பூரணமாகிறதோ அப்படியே வீணையும் ஏழு தந்திகளினால் பூரணமடைகிறது. ஏழு தாதுக்களுடன் ஜீவன் பெற்று நல்ல அறிவுள்ள மனிதனே இனிமையான செயல்களுக்கும், இனிய ஓசைக்கும் சிறந்தவனாக எண்ணப்படுவது போல, ஏழு தந்திகளை உடைய வீணையும் மெட்டில் ஜீவன் உடையதாய் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாவிட்டால் வீணையின் நாதம் இனிமையைக் கொடுக்காமல் இருக்கும்.

3.1.2. மனிதனுடைய சுவாசத்திற்கு ஒத்திருக்கும் யாழ் ஓசையின் அலை.

யாழினுடைய தூல வடிவமும் மனிதனுடைய சரீரத்தின் தூல வடிவமும் ஒருவாறு ஒத்திருக்கின்றது. அதற்கு பிறகு மனிதனுடைய சூக்கும சரீரத்தின் தத்துவங்களையும் யாழினது சூக்கும தத்துவமாகிய பல ஓசைகளையும் ஒத்து போகின்றன. அது போலவே மனிதனுடைய சரீரத்திற்கு காரணமாய் விளங்கும் பிராண வாயுவின் இயக்கத்தையும் யாழில், பிராண வாயுவின் இயக்கத்திற்கு ஒத்ததான ஓசையின் அலைகளையும் ஒத்துப்பார்க்க வேண்டும். பிராணவாயுவின் இயக்கத்தினாலேயே நாத வேற்றுமைகள் உண்டாகின்றன என்பதை நாம் அறிவோம். முதல்வனாகிய கர்த்தன் திருவாய் மலர்ந்தருளிய வார்த்தைகள் அல்லது நாதங்கள் அண்டபுவன சராசரங்கள் யாவும் உண்டாவதற்கு வித்தாயிருந்தனவென்று நாம் யாவரும் நம்புகிறோம்.(மு. ஆபிரகாம் பண்டிதர், கருணாமிர்த சாகரம்,ப.810)

ஒரு நாளில் மனிதன் 21,600 சுவாசம் விடுகிறான்.மனிதனுடைய ஒரு மூச்சானது சூரியனுக்கு ஒரு நாளாகிறது. ஆண்டத்திற்கு ஒத்தது பிண்டத்திற்கு ஒத்தது என்ற பூர்வ மொழிப்படி மனிதனுடைய சுவாசத்திற்கும், சூரியனுடைய சுழற்சிக்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறது. ஒரு நாளில் 86,400 செக்கண்டுகளில் 4 செக்கண்டுகளுக்கு ஒரு மூச்சாக அல்லது ஒரு நிமி'த்திற்கு 15 மூச்சாக 21,600 சுவாசம் ஒரு மனிதன் விடுகிறான். சற்றேறக்குறைய மனுடனுடைய தூல சரீரத்திற்கும் சூக்கும சரீரத்திற்கும் யாழின் தூல வடிவமும் சூக்குமமான சுரம் சுருதிகளும் ஒத்திருப்பதனால் அவ்வோசையின் நுட்பமான அலைகளும் ஒருவாறு ஒத்திருக்க வேண்டும் சூரியனும் சூரியனின் வேகத்தினாலும் கவர்ச்சியினாலும் நிலைப்பெற்றிருக்கும் பூமியும் அல்லது இவ்வண்டமும் இவ்வண்டத்தின் சுழற்சியாலும், கவர்ச்சியாலும் நிலைப் பெற்றிருக்கும். இப்பிண்டமும் இப்பிண்டத்திற்கொத்த யாழுமிருக்க வேண்டும். அதாவது சூரியனது அதிக வேகமான சுழற்சியும் அதன்பின் இவ்வண்டமாகிய பூமியின் சுழற்சியும் அதன்பின் இப்பிண்டத்தின் சுவாசமும் அதன்பின்மனுட சரீரத்திற்கொத்த யாழின் ஓசையின் அலைகளும் வரவரக் குறைந்திருக்க வேண்டும்.

பூமிதன்னில் தானே பூரணமாய் ஒரு சுற்று வர 2,16,000 தற்பரையாகிறது. இது ஒரு நாள் என்று சொல்லப்படும். அதில் ஒரு மனு'ன் இரவு பகல் பூரணமாக 21,600 சுவாசம் விடுகிறான். இது ஒரு நாளுக்குரிய தற்பரை 2,16,000ல் பத்தில் ஒன்றாகிறது. ஒரு மனிதனுடைய சுவாசம் 21,600 ஆனால் இதன் பத்தில் ஒன்று ஆகிய 2,160 யாழின் ஓசையின் அலைகளாயிருக்க வேண்டும். அப்படியானால் ஒரு யாழில் இப்போது வழக்கமாய் வழங்கி வரும் மந்தரம், மத்தியமம், தாரம் என்னும் மூன்று ஸ்தாயிகளில் தாரஸ்தாயி சட்சத்திற்கு ஓசையின் அலைகள் 2160 ஆகும். ஓசை மந்தர ஸ்தாயிக்கு ஒன்றானால் மத்திய ஸ்தாயிக்கு இரண்டாகவும் தாரஸ்தாயிக்கு அதன் இரு மடங்காகவும் வரவேண்டுமென்ற அபிப்பிராயத்தின்படியே மத்தியஸ்தாயி ஸட்சம் 2160 ஆன தாரஸ்தாயி சட்சத்தின் பாதியாகவே 1080 ஆக இருக்கவேண்டும். அப்படியானால் 1080ன் பாதி அதாவது 540 ஆதார சட்சத்தின் ஓசையின் அலைகளாகும். மந்தர ஸ்தாயியில் முடிந்த சட்சமே ஆதார சட்சமமாகக் கணக்கிட வேண்டும். மத்திய

ஸ்தாயியில் முடிந்த சட்சமே ஆதார சட்சமமாகக் கணக்கிட வேண்டும்.(மு. ஆபிரகாம் பண்டிதர், கருணாமிர்த சாகரம்,ப.813)

இவ்வாறு கருணாமிர்தசாகரம் நூலிலே மனிதனுடைய உடலினதும் யாழினதும் உடல் அமைப்பு பற்றியும் ஓசைகள் ஒத்தனவென்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. அதுமட்டுமன்றி அவரவர் உடம்பின் அளவின் படியே யாழ் செய்யப்பட வேண்டும் என்றும் தெரிகிறது. மேரு முதல் மெட்டு வரை நாதம் பிறக்கும் தந்தியின் நீளமிருக்க வேண்டும் என்றும் தெரிகிறது. யாழின் அமைப்பையும் அதில் பிராணனாய் விளங்கும் ஓசையின் வடிவாகவும் யாழ் மானுட சரீரத்திற்கும் பிராணனுக்கும் ஒத்திருக்கின்றது. மேலும் சரீரமானது தெய்வத்தை இனிய பண்களுடன் துதிப்பதற்கு ஏற்றவிதமாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்றும் எக்காலத்திலும் தெய்வத்தை துதிப்பதே தகுதி என்று நினைத்து இச்சரீரத்தை ஒத்திருக்கும் யாழைப் பற்றி குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

3.2. வடநூற்களில் காணப்படும் குறிப்புக்கள்

சாரங்க தேவர் தன்னுடைய சங்கீத ரத்னாகரத்தில் ஸ்வரங்களை மனித உடம்பில் உள்ள சக்கரங்களுக்கும், உணர்ச்சிகளை மூளைக்கும், மூளையிலிருந்து எடுத்துச் செல்லும் நரம்புகளுக்கும், இரத்த நாளங்களுக்கும் ஒப்பிட்டுக் கூறுகின்றார். இதனை மையமாகக் கொண்டு பி. எம். லெஜர் என்னும் ஆராய்ச்சியாளர் ஆராய்ந்து மேற்கூறப்பட்ட கருத்துக்களை மெய்ப்பித்துள்ளார். இவர் தன்னுடைய ஆராய்ச்சியின் இறுதியில் வெவ்வேறு கோர்வைகளால் ஆன ஸ்வரங்களால் உடம்பில் உள்ள இரத்தின் அழுத்த வேறுபாடுகளை கண்டுபிடித்துள்ளார். பிரஹத்தேசி என்னும் நூலில் 22 சுருதிகளையும் மனித உடலில் காணப்படும் 22 நரம்புகளுடன் ஒப்பிட்டுக் கூறுகின்றார்.(இ.அங்கயற்கண்ணி, இரா. மாதவி, தமிழிசை தொன்மையும் பெருமையும்,ப.437)

நாரதர் தன்னுடைய சங்கீத மகரந்த நூலில் சம்பூர்ண ராகங்கள் பாடுவதால் நீண்ட ஆயுள், தர்மம் ஓங்குதல், உறுதி, ஞானம் பெருகுதல், லாபம், நல்வாழ்வு மற்றும் மக்கள் செல்வம் பெருகும் என்றும், ‘ாடவ ராகங்கள் பாடுவதால் போர்க்களத்தில் வெற்றி பெறுதல், அழகு பெறுதல், இளமை, அழகு போன்றவை ஏற்படும் என்றும், ஔடவ ராகங்கள் பாடுவதால் நோய்கள் நீங்குவதாகவும், எதிரிகளை ஜெயிப்பதாகவும் பயம் நீங்குதல், கவலை நீங்குதல், ஏழ்மை விலகுதல், நோய்கள் விலகுவதாகவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சாரங்கதேவர் தன்னுடைய சங்கீத ரத்னாகரத்தில் கிராம ராகங்களைக் குறிப்பீடம் பொழுது அவற்றின் குணங்களையும் குறிப்பிடுகின்றார். அதனடிப்படையில் அவற்றிற்கு இராக தியானங்களும், அவற்றிற்குரிய உருவங்களும் அதனால் நம் மனதில் ஏற்பாடும் மாற்றத்தின் அடிப்படையில் விரித்துள்ளார்.(இ.அங்கயற்கண்ணி,இரா.மாதவி,தமிழிசைத் தொன்மையும் பெருமையும், ப.438)

3.3. யோகாவும், இசைக்கருவிகளும்

இனிய நாதத்தை உண்டாக்கி அதிலிருந்து இசையை வகைப்படுத்தி வெளியிடும் கருவியே இசைக் கருவியாகும்.

"மந்தி நல் அவை மருள்வன நோக்க

கழை வளர் அடுக்கத்து ,இயலி ஆடு, மயில்

நனவுப் புகு விறலியின் தோன்றும் நாடன்"

மூங்கில் வண்டுகளால் துளைக்கப் பெற்றுள்ள துளைகளில் மேல்காற்றுப் புகுந்து வரும் போது ஏற்படும் ஒலி குழலொலியாகவும் தோற்றம் பெற்ற இனிய அருவியின் குளிர்ந்த நீரின் இனிய ஓசைக் கூட்டமான மத்தளங்களின் செறிந்த இசையாகவும் கூட்டமான கலைமான்களின் தாழ ஒலிக்கும் கடியகுரல் பெருவங்கியத்தின் இசையாகவும் அதனுடன் மலைச்சாரலில் உள்ள மலர்களிடையே உள்ள வண்டின் ஒலி இனிய யாழிசையாக விளங்குகின்றது.(இரா. கலைவாணி, சு.தமிழ்வேலு, ஏழிசைப்பதிப்பகம்,ப-262)

இசைக்கருவிகள் பாடல்களை பாடும் பாடகருக்கு உறுதுணையாக இருக்கும். அதுமட்டுமன்றி நடனக்கச்சேரிகளில் மெருகூட்டுவதற்கு பயன்னடுகின்றது. இசையொலியின் அதாவது நாதத்தின் பல நுட்பங்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்கும், இசையறிவில் வளர்ந்து இசையின் அழகைத் தெரிந்து துய்ப்பதற்கும் , சிறப்பாக மொழிகலவாத் தனியிசையின் மேன்மையை உணர்வதற்கும், இசைக் கருவிகள் பெரிதும் பயன்படுகின்றது.(கே. ஏ. பக்கிரிசாமி, இந்திய இசைக்கருவூலம், ப.374) அது மட்டுமன்றி வாத்திய இசையினை கேட்கும் போது மனமானது ஒரு நிலைப்படும். இசைக் கருவிகளானது யோகா செய்யும் போது யோகா செய்பவருக்கு உதவியாக இருக்கும். இசைக் கருவிகள் பொதுவாக மூன்று பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலும் உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட நரம்புகளைத் தட்டி இசை உருவாக்குகின்ற அடிப்படையிலமைந்த கருவிகள், நரம்பு வாத்தியங்கள் என்றழைக்கப்படும். துளைகளினூடாக அல்லது அதிர்வின் மூலம் ஒலியுண்டாக்கும் ஒரு பொருள் மீது காற்றுச் செலுத்துவதன் மூலம் இசை உருவாவதை அடிப்படையாகக் கொண்ட வாத்தியங்கள் காற்று வாத்தியங்கள் எனப்படும். தாள லயத்தினை உருவாக்கும் கருவிகள் தாள வாத்தியங்கள் ஆகும்.

3.3.1. நரம்பு கருவியிசை

நரம்புக்கருவிகளில் உள்ள தந்திகளில் அசைவுகளை உண்டாக்கி, அதனால் எழும் நாதத்தின் மூலம் இசையை உண்டாக்கும் அமைப்பினை உடையது தந்தி வாத்தியம் ஆகும். இதில் வீணை, கோட்டு வாத்தியம், சிதார், சுவரபத், யாழ், தம்பூரா, மாண்டலின், கிடார் போன்ற வாத்தியங்களில் அதந்தியினை விரலால் மீட்டி நாதத்தை எழுப்ப முடியும். மற்றும் வயலின், சாரங்கி, தில்ரூபா போன்ற இசைக்கருவிகளில் வில்போட்டு,தந்திகளின் மீது உராய்ந்து நாதத்தினை உண்டாக்கும். புல்புல்தாரா,

சந்தூர் போன்ற வாத்தியங்களை மீட்டியினாலோ, குச்சியினாலோ தந்திகளின் மீது அடித்து நாதத்தை உண்டாக்க முடியும்.

3.3.2. துளைக்கருவிகள்

இதில் காற்றை வாத்தியங்களுள் செலுத்தி, அக்காற்றுப் பரிணாமத்தில் தேவையான அளவு அசைவுகளை உண்டாக்குவதன் மூலம் நாதத்தை உண்டாக்கி இசையை எழுப்புகின்றோம். இவை இரண்டு வகைப்படுகின்றது.

1. துருத்தியின் மூலமாக காற்றைச் செலுத்தி , நாதத்தை உண்டாக்கி வாசித்தல்.

(உ-ம்) ஆர்மோனியம், ஆர்கன் போன்றவையாகும். (இவை எந்திர வாத்தியங்கள் எனப்படும்.

2. வாசிப்பவர் வாயினால் (காற்றை) ஊதி நாதத்தை உண்டாக்கி வாசித்தல்.

(உ-ம்) புல்லாங்குழல், நாகசுவரம் போன்றவையாகும். (இவை முக வாத்தியங்கள் எனப்படும்.

புல்லாங்குழலில் காற்றுத் துளையை உதடுகளுக்கு அருகில் வைத்து, வாயினால் ஊதி காற்று உட்செலுத்தப்படுகிறது. ஆனால் நாகசுவரத்தில் ஊதும் முனையை வாயினுள் வைத்து ஊதுவதின் மூலம் காற்று உட்செலுத்தப்படுகிறது.

3.3.3. தாளக்கருவிகள்

தோல்வாத்தியங்களும், கஞ்சக்கருவிகளும் பொதுவாக தாள வாத்தியங்களாகத்தான் உபயோகமாகின்றது.

3.3.4. தோல் கருவிகள்

(உ-ம்) மிருதங்கம், தவில், கஞ்சிரா, உருமி, தமருகம், தப்பட்டை போன்றவை தோலினால் செய்த முகங்களைக் கொண்டவை. இவை கைகளினால் தட்டியும், குச்சியினால் அடித்தும் வாசிக்கப்படுகின்றன. மேலும் அடியார்க்கு நல்லார் 30 வகையான தோற்கருவிகளை எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

3.3.5. கஞ்சக் கருவிகள்

கனவாத்தியங்கள் என்பன மண்ணாலோ, உலோகத்தாலோ அல்லது மரத்தாலோ ஆனவை. இவற்றில் ஜலதரங்கம், கடம் போன்றவை உலோகத்தாலும், சிப்ளாகட்டை போன்றவை மரத்தாலும் ஆனவை. இவை தட்டியோ, உராய்ந்தோ அல்லது அடித்தோ ஒலி எழுப்பப்பட்டு வருகின்றன. இவை இசைக்குத் தகுந்த வகையில் தாள அமைப்பிற்கேற்ப வாசிக்கப்படுகின்றன. 17 (டாக்டர் கே. ஏ. பக்கிரிசாமி, இந்திய இசைக்கருவூலம், பக்-376-377)

3.4. யோகாவில் பயன்படுத்தப்படும் இசைக்கருவிகள்

3.4.1. தம்பூரா

சுருதி வாத்தியங்களில் தலை சிறந்ததும், முதன்மையானதுமாக விளங்குவது தம்பூராவேயாகும். நன்றாக சுருதி சேர்த்த தம்பூராவை கச்சேரியின் ஆரம்பத்தில் சில நிமிடங்கள், மீட்டினால் மேளக்கட்டு ஏற்படுகிறது. இது கச்சேரியின் ஆரம்பத்தில் சுருதியை வெளிப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படும் இசைக் கருவியாகும். இதில் ஒலிக்கும் சுருதிக்கேற்பவே கச்சேரியில் மற்ற வாத்தியங்கள் சுருதி சேர்க்கப்படுகின்றது. மேலும் இது பார்வையாளர்களையும் , கச்சேரியாளர்களையும் தன் இனிய நாதத்தின் மூலம் கவர்ந்திழுத்து,மனதை வசப்படுத்தும் ஆற்றல் உடையது. சுருதி சுத்தமாக மீட்டப்படும் தம்பூராவே கச்சேரியின் வெற்றிக்குப் பெரிதும் காரணமாய் அமைகிறது. இசைக்கு சுருதியே அடிப்படை என்ற முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்தும் கருவியாக இது விளங்குகின்றது.

இவ் வாத்திய இசையானது மன அமைதியை ஏற்படுத்த வல்லது. தம்பூரா இசை மூலம் சுருதி சேர்ப்பது போல் மனிதனுடைய மனமும் அங்கிங்கு அலை பாயாமல் ஓரிடத்தில் சேரும். தியானம் செய்யும் போது இந்த இசையைக் கேட்பதால் மனம் ஒருநிலைப்படும். இவ் வாத்திய இசையினை யோகாவில் பயன்படுத்துகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.(கே.ஏ.பக்கிரிசாமி,இந்திய இசைக்கருவூலம், பக்-381)

3.4.2. புல்லாங்குழல்

யோகப்பயிற்சியின் போது அதிகளவில் பயன்படுத்தும் வாத்தியமே புல்லாங்குழலாகும். காற்று வாத்தியங்களில் மிகச் சிறப்பு வாய்ந்த வாத்தியமாகும். மேலும் எல்லா நாட்டு இசையிலும் இடம்பெறும் வாத்தியமாகும். இந்திய சங்கீதத்தில் உன்னதமான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. இது ஏகத்வனி வாத்தியமாகும். குழலின் மேலே உள்ள ஒரு துளையில் வாயை வைத்து ஊதி காற்றை உட்செலுத்தி, ஏனைய துளைகளை விரல்களால் மூடித்திறக்கும் போது இன்னிசையை ஒலிக்கும் கருவியே புல்லாங்குழல் ஆகும்.(கே. ஏ. பக்கிரிசாமி, இந்திய இசைக்கருவூலம், ப.397) யோகாவில் மிகவும் பிரபல்யமாக பயன்படுத்துகின்ற இசையே இந்த புல்லாங்குழல் இசையாகும். புல்லாங்குழல் இசை மிக இனிமையான இசை யாகும். இவ் இசையை கொண்டு யோகா செய்வதனால் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய மன ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும்.

3.4.3. வீணை

வீணை இந்திய நாட்டின் மங்களகரமான இசைக்கருவியாகப் போற்றப்படுகின்றது. இது தெய்வீக உணர்வினைப் பெற்றிருப்பதாலும், கலைமகளின் கையில் இருப்பதாலும், இது இசைக் கருவிகளுக்கெல்லாம் அரசி என அழைக்கப்படுகின்றது. இதனைப் பேசும் வாத்தியம் எனவும் சிறப்பித்துச் சொல்வதுண்டு. மேலும் தந்தி வாத்தியங்களில் மிகவும் பெருமை வாய்ந்ததாகவும், சிறப்பானதாகவும் வீணை கருதப்படுகின்றது. இது இந்திய சாஸ்திரிய சங்கீதத்தின் சிறப்பைப் பிரதிபலிக்கும் இசைக் கருவியாகும். வாத்திய திரயங்களில் முதன்மையான ஸ்தானத்தை வகிப்பதும் வீணையாகும். இந்திய இசையின் பல நுட்பங்களையும், தத்துவங்களையும் இக்கருவியின் மூலம் தெளிவாக வெளிப்படுத்தலாம். மேலும் மொழி

கலவாத தனி இசையின் மேன்மையை வீணை வழியாக உணரலாம். செங்கோட்டு யாழ் வீணையின் முன்னோடியாகக் கருதப்படுகிறது.(கே. ஏ. பக்கிரிசாமி, இந்திய இசைக்கருவூலம், ப.387) வீணையினை நாதயோகா என்று கூறுகின்றனர். வீணையின் நாதத்தால் உருகாத மனமும் உண்டோ ? தெய்வீக கருவியின் இசை இதயத்தின் வளையங்களைத் தொடுகிறது. ஆன்மாவை உயர்த்தி வாழ்க்கையின் நிலைகளையும் மாற்றுகிறது.வீணாவுடன் சேர்ந்து பாடுவதால் குரல் வளம் சிறப்பானதாக இருக்கும். இத் தெய்வீக கருவியை மீட்டுவதன் மூலம் நாத யோகம் முக்தி கிடைக்கும்.

3.4.4. வயலின்

கர்நாடக சங்கீதக் கச்சேரிகளில் வயலின் ஒரு இன்றியமையாத பக்க வாத்தியமாக விளங்குகிறது. இது வில் போட்டு வாசிக்கப்படும் தந்தி வாத்தியமாகும். இந்த வயலின் இசைக்கருவியின் ஓசையானது மனிதனுடைய உணர்வுகளை கிளர்ந்தெழும்பச் செய்கின்ற வாத்தியமாகும். இவ் வாத்தியத்தினுடைய இசையும் யோகா செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும்.

3.4.5. மிருதங்கம்

தென்னிந்திய சங்கீத இசைக் கச்சேரிகளில் பிரதானமான தாள வாத்தியமாக விளங்குவது மிருதங்கமாகும். பாடுபவரின் பாடலுக்கு அனுசரணையாகவும், மிருதுவாகவும் வாசிக்கப்படுவதால் இது மிருதங்கம் என அழைக்கப்படுகின்றது. 21 (டாக்டர் கே. ஏ. பக்கிரிசாமி, இந்திய இசைக்கருவூலம், பக்-407)

மிருதங்கம் பாட்டை தாளக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கும். தாளக் கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். அது போல மனதைக் கட்டுக்கோப்புக்குள் வைத்து பேணுவதற்கு யோகா செய்யும் போது மிருதங்க இசையையும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இது போல யோகா செய்யும் போது அதற்காக கிட்டார், ஸிதார், பியானோ ஆகிய இசைக் கருவிகளின் ஒலிகளை பயன்படுத்துகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கவொன்றாகும். இதற்கான நிழற்படங்கள் பின்னிணைப்பில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

3.5. ரிதமிக் யோகா (Rhythmic yoga)

ஓய்விற்காக அல்லது மனவழுத்த நிவாரணத்திற்காக செய்யப்படும் யோகாவாகும். இந்த ரிதமிக் யோகாவானது ஓய்வு இசையுடன் இடைவேளைகள் இல்லாமல், வேகம் இல்லாது செய்யும் யோகாவாகும். இந்த யோகாவில் ஆசனமானது ஸ்திரம், சுகம், ஆசனம் ஆகியவற்றை கொண்டு செய்யப்படுகின்றது. இது துடிப்பான இயக்கம் உள்ளவர்களுக்கான யோகாவாகும். இவ் யோக நிகழ்ச்சியில் பின் இசை வழங்கப்படும். ரிதமிக் யோகாவிற்கு வழங்கப்படும் இசையானது மிகவும் இனிமையானதாகவும் மென்மையான இசையாகவும் இருக்கும். இந்த யோகாவிற்காக வீணை மற்றும் புல்லாங்குழலின் இசை உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

இந்த யோகாவினுடைய பாணி நடனம் ஆகும். இது யோக நடைமுறையில் இசைக்கு திரவ இயக்கத்தை ஒருங்கிணைக்கிறது. யோகிகள் தாளத்தில் அல்லது டிரம்ஸ் மற்றும் வகுப்புக்கள் போன்ற யோகா டி.ஜே க்கள் தாயாரித்த மழு இசைகளை அல்லது

இசையினுடைய பதிவு ஆகியவை சிக்கலானதாக இருக்கலாம் அல்லது டிராக்டின் துடிப்பு போன்ற எளிமையான இசைகளுடன் தியானத்தில் ஆசனம் செய்யலாம்.

3.6. யோகா (Dynamic Yoga)

டைனமிக் யோகா என்பது நவீன மற்றும் உடற்பயிற்சி பாணியிலமைந்த யோகாவாகும். இதில் வினியாசா வெறுமனே ஓட்டமாகும். எனவே ஒவ்வொரு போஸ் அடுத்து பாய்கிறது. இந்த யோகா தமஸ்விக் குணம் உடையவர்களுக்காக செய்யப்படும் யோகாவாகும். அதாவது சோம்பலாய் இருப்பவர்களுக்கான யோகாவாகும். இந்த யோகாவிற்கு மெதுவான மிருதங்க இசை பயன்படுத்துகிறார்கள்.(சக்தி யோகா ஆசிரியர், நேர்காணல்) யோக நித்திரையின் போது மென்மையான ஓய்வு தரும் இசை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

ஒரு மனிதன் தற்காலத்திலே முழுமையாக யோகாசனத்தில் ஈடபடவும், மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவும் இசையானது பெரிதும் உதவுகின்றது. யோக ஆசனங்களை இலகுவாக செய்யவும், ஒருவரை யோகாவை செய்யவும் அவர்களது உணர்வுகளை மேலோங்கவும் செய்கிறது. இதனால் தற்காலத்தவர்கள் இசையை ரசித்த படியே யோக ஆசனங்களை சிரமம் இன்றி செய்வதற்கு யோகத்திற்கு உறுதுணையாய் இசையே இருக்கின்றது.

4. ஆய்வு முடிவு

மனித உடலின் அமைப்பினையும், தொழிற்பாடுகளையும் கொண்டே இசைகருவிகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அவ்வாறே ஏதோ ஒருவகையில் இசைக்கருவிகளை இசைப்பதன் ஊடாக மனிதன் மனதளவிலும், உடலளவிலும் பல நன்மைகளைப் பெறவே செய்கிறான். இந்துக்களைப் பொறுத்தமட்டில் சித்தர்கள் என்போர் முக்கியமானவர்களாவர். இத்தகைய சித்தர்களும் யோகப்பயிற்சிகளுடன் இசைக் கருவிகளை தொடர்புபடுத்தி பல பாடல்களை பாடியுள்ளமையானது இதன் பங்களிப்பு மனித வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை உணர்த்தியுள்ளது. இன்றைய உலகில் மனிதர்கள் தொழிநுட்ப வாழ்க்கையினையே வாழ்ந்து வருகின்ற நிலையில், அவர்களுக்கான மனஉளைச்சலை தடுக்கும் ஒன்றாக இசை காணப்படுகின்து. மனிதன் உயிருடன் இருப்பதை அறிவிக்கும் வண்ணமாக இதயத்துடிப்பு காணப்படுகின்றது. இதுவும் ஓர் இசையேயாகும். இதனடிப்படையில் பார்க்கின்ற பொழுது இசைக்கருவிகளுக்கும் மனித உடலுக்குமான தொடர்பு முக்கியமானது என்பதை விளங்கிக் கொள்ள இயலும்.

5. சாராம்சம்

இவ்வாறாக உலகில் வாழும் உயிரினங்களில் மேன்மை நிலையை பெற்ற மனிதனானவன் தனது பொழுபோக்கிற்காக கண்டறிந்த இசையானது, அவனுடன் பிரிக்க இயலாத உறவைக் கொண்டுள்ளது. இசையானது மனதினில் அமைதியை ஏற்படுத்தும் ஓர் மாயையையும் நிகழ்த்துகின்றது. எல்லாமதத்தவரும் தமது இறைவனிடம் தனது பக்தியை வெளிப்படுத்தும் ஓர் ஊடகமாக இசையினையே

கொண்டுள்ளனர். இத்தகைய இசையானது மனிதனின் உடலில் இருந்தும், உடலின் துணையுடன் சில கருவிகளை பயன்படுத்தியும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. மனிதனுடைய மனநிலையை மாற்றும் வல்லமைக் கொண்ட இசையானது மனிதனின் சரீரத்துடன் கொண்டுள்ள உறவினைப்போலவே, இசைக்கருவிகளும் மனித உடலின் பாகங்கள், செயற்பாடுகளை ஒத்தவகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால் மனித உடலுடன் தொடர்புடைய யோகாவினையும் தனது ஒரு பாகமாக கொண்டு காணப்படுகின்றது.

உசாத்துணைகள்

1. ராகவாச்சாரியார்,எஸ்.எஸ்.,(2011), *அக்னிபுராணம்.* நர்மதா வெளியீடு.
2. மணியம் சிவகுமார்.,(2016). *அடிப்படை உளவியல்.* சேமமடு பதிப்பகம் கொழும்பு.
3. சாந்தி நாவுக்கரசன்.,(2015). *இசைப்பாவும் மந்திரமும் ஆய்வரங்கச் சிறப்பு மலர்.* குமரன் அச்சகம்.
4. பக்கிரிசாமி,கே.ஏ.,(2011). *இந்திய இசைக்கருவூலம்.* ஸ்வராஜ் கிரபிக்ஸ். சென்னை.
5. திருமதி.ஞானம் ஞானசேகர ஐயர்.,(2007). *இந்து மதம் என்ன சொல்கிறது.* கொழும்பு.
6. சீ. எஸ். எஸ். சோமசுந்தரம்.,(1998). *இசைமேதைகள்.* சென்னை. 1998
7. ஆபிரகாம் பண்டிதர், மு.,(1917). *கருணாமிர்த சாகரம்.* அன்றில் பதிப்பகம். தஞ்சாவூர்.
8. நஜன் நடராஜன்,(1984). *குண்டலினி சக்தி.* சென்னை.
9. சித்தர்பாடல் நகல் பிரதி
10. யோகாச்சார்யா சுந்தரம்.,(2016).*சுந்தர யோக சிகிச்சை.* சுபம் பைன் ஆர்ட்ஸ், கோயம்பத்தூர்.
11. அங்கயற்கண்ணி., இரா. மாதவி.,(2006). தமிழிசை தொன்மையும் பெருமையும் தொகுதி-1. தஞ்சாவூர்.
12. புலியூர்கேசிகன்.,(2009). திருக்குறள் புதிய உரை. பூம்புகார் பதிப்பகம்.
13. ராகவன,வி.,(2000). தியாகராசர். புதுதில்லி
14. பார்த்தசாரதி.,(1996). தியாகராஜர் கீர்த்தனைகள். ராஜன் பிரின்டர்ஸ்.
15. அருணாசலம்,ப.,(1982). திருமந்திரக் கோட்பாடு.
16. செல்லத்துரை,பி.டி.,(2009). தென்னக இசையியல். சே.ச, வைகறைப்பதிப்பகம். ராஜா அண்ணாமலை மன்றம்.
17. ஆச்சாரியார்,பி.எஸ்.,(2005). பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்.
18. திருவாரூர் பஞ்சநத தியாகசுந்தரம்.,(1999) நல்ல வண்ணம் வாழ யோகமும் தியானமும்.
19. ஆண்டியப்பன்,இரா.,(2010). மூளை- மனோபலத்தைப் பெருக்குவது எப்படி யோகாசனப் பேராசிரியர் ஆசனா. பாரதி பதிப்பகம்:சென்னை.

20. விபுலானந்த அடிகளார்.,(2003). யாழ்நூல். யாதுமாகி பதிப்பகம்:திருநெல்வேலி.
21. பரஞ்சோதி.ஸ்ரீ., யோகா. சென்னை.
22. ஸ்ரீமத் சுவாமிசித்பவானந்தர்.,(2015). ஸ்ரீமத்பகவத்கீதை. திருச்சிராப்பள்ளி.