



Exploring Holistic Wellness among Third Gender through SKY Practices: An Empirical Assessment of Stress Reduction and Life Quality Enhancement

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 empirical study explores the impact of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) on stress reduction and quality of life among transgender individuals. Using a pre-test/post-test control group design, 60 participants were studied over a 6-week intervention. Validated tools (PSS and WHOQOL-BREF) were employed to collect data. Findings revealed a statistically significant reduction in perceived stress and an overall improvement in quality of life across all four domains in the experimental group. The study establishes SKY as a powerful, holistic approach to enhancing wellness in marginalized gender communities.

Keywords: Third Gender, SKY Practice, Stress Reduction, Quality of Life, Holistic Wellness, Yoga and Meditation, Sudarshan Kriya, Social Inclusion, Empirical Study, Mental Health Enhancement

மூன்றாம் பாலினத்தவரில் ஒருங்கிணைந்த நலனை நோக்கி SKY பயிற்சிகள் மூலம்: மன அழுத்தக் குறைவு மற்றும் வாழ்க்கை தரம்

J. ஜெயசுரீ¹, S. கலாவதி²

1. ஆராய்ச்சி மாணவர், விஷன் ஃபார் விஸ்டம், பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், மின்னஞ்சல்:

jayavijay10@gmail.com ; ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7127-6913>

2. செயலர், காம் டிரஸ்ட், ஸ்கை யோகா, சென்னை, மின்னஞ்சல்: kvseksiva@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்

இந்த பண்புணர ஆய்வு, மூன்றாம் பாலினத்தவரின் மனநிலை மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் SKY (Sudarshan Kriya Yoga) பயிற்சியின் தாக்கத்தை ஆய்வுசெய்கிறது. 60 பங்கேற்பாளர்களை கொண்டு, முன்னோடி-பின்னோடி கட்டுப்பாட்டு குழு வடிவமைப்பில் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. பயிற்சி குழுவில் 6 வார SKY பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. PSS மற்றும் WHOQOL-BREF கேள்வித்தாள்கள் மூலம் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டன. பகுப்பாய்வின் விளைவாக, SKY பயிற்சி பெற்ற குழுவில் மன அழுத்தம் கணிசமாக குறைந்ததையும் ($p < 0.001$), வாழ்க்கைத் தரம் நான்கு பரிமாணங்களிலும் மேம்பட்டதையும் காண முடிந்தது. இது, மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான சுயநல மேம்பாட்டு முயற்சிகளில் SKY பயிற்சி ஒரு சக்திவாய்ந்த, இயற்கையான கருவியாக விளங்குவதை உணர்த்துகிறது.

திறவுச்சொற்கள்: மூன்றாம் பாலினத்தவர், SKY பயிற்சி, மன அழுத்தம், வாழ்க்கைத் தரம், ஒருங்கிணைந்த நலம், யோகா மற்றும் தியானம், Sudarshan Kriya, சமூக ஒளிச்சாய்வு, பண்புணர ஆய்வு, மனநல மேம்பாடு

1. அறிமுகம் (Introduction)

மனித சமூகத்தின் வண்ணமயமான அமைப்பில், பாலினம் ஒரு அடையாளமாக மட்டுமல்லாது, அடையாளப்படுத்தப்பட வேண்டிய நுட்பமான அடையாளமாகவும் மாறியுள்ளது. இந்திய சமூகத்தில் மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் (Third Gender / Transgender Individuals) ஒரு நீண்ட வரலாற்று பின்னணியுடன் வாழ்ந்து வந்தாலும், சமூக ஒப்புதல், சட்டபூர்வ உரிமைகள் மற்றும் உயிர்வாழ்வின் தரம் குறித்தபடி அவர்கள் பல்வேறு தடைகள் மற்றும் புறக்கணிப்புகளுக்கு உள்ளாகி வருகின்றனர். பாரம்பரியங்களால் கட்டுப்படுத்தப்படும் சமூக அமைப்புகளில், பாலின வெவ்வேறுபாடுகளை ஏற்கும் மனப்பாங்கு இன்னும் வளர்ச்சியின் அடிப்படையில் உள்ளது.

மூன்றாம் பாலினத்தவரின் வாழ்க்கை முறைகள், எதிர்நோக்கும் சவால்கள், உடல்மன நல பிரச்சினைகள் குறித்து பல்வேறு சமூகவியல் மற்றும் உளவியல் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டாலும், நலனோக்கி அவர்கள் பயணத்தில் ஒருங்கிணைந்த (Holistic) நலன் என்ற கவனிக்கப்படாத பரிமாணம் இப்போது தான் ஆராய்வுக்கு வரும் நிலையை எட்டியுள்ளது. இத்தகைய ஒருங்கிணைந்த நலத்தில், மனநலம், உடல்நலம், சமுதாய ஒத்துழைப்பு, ஆன்மிக அமைதி ஆகியவை அனைத்தும் இணைந்தே செயல்படுகின்றன.

இந்த சூழலில், யோகா, தியானம் போன்ற இந்திய பாரம்பரியத்தில் இருந்து வந்த மருத்துவ ரீதியான நடைமுறைகள் ஒரு முக்கியமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. குறிப்பாக SKY (Sudarshan Kriya Yoga) எனப்படும் ஒரு சுவாசதன்மையால் வழிநடத்தப்படும் யோகா பயிற்சி முறை, மன அழுத்தத்தை குறைக்கும், ஆழ்ந்த சுவாசத்தின் மூலம் உடல்-மனம் சமநிலையை உருவாக்கும் வழிமுறையாக பரிசீலிக்கப்படுகிறது. இந்த SKY பயிற்சி, உலகளாவிய ரீதியில் பல ஆய்வுகளால் ஆதாரப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒரு செயல்முறை ஆகும், இது நரம்பியல் அமைப்பை சமநிலைப்படுத்துவதன் மூலம் உடல் மற்றும் மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் திறன் கொண்டதாகவும் பார்க்கப்படுகிறது.

மூன்றாம் பாலினத்தில் மன அழுத்தம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரம்:

மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் எதிர்நோக்கும் முக்கியமான சவால்களில் ஒன்று, சமூக ஒதுக்கீடு. குடும்பங்கள், பள்ளி/கல்லூரிகள், வேலை வாய்ப்புகள் மற்றும் சுகாதார வசதிகளில் எதிர்கொள்ளும் புறக்கணிப்பு, அவர்களின் மனநிலையில் மிகப் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால், உடல் நலம் மட்டுமல்லாமல், மன அழுத்தம், நம்பிக்கை இழப்பு, தனிமை, சமூக புறக்கணிப்பு, மற்றும் உளவியல் துன்பங்கள் என பலமுகமாக அவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

வாழ்க்கைத் தரம் (Quality of Life) என்பது வெறும் பொருளாதார நலனை மட்டும் குறிப்பதல்ல. அது உடல்நலம், மனநலம், சமூக உறவுகள், சுயநிறைவு உணர்வு மற்றும் ஆன்மிக நலம் ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது. மூன்றாம் பாலினத்தவரின் வாழ்க்கைத் தரத்தில் ஏற்படும் பின்னடைவை ஆராயும் சில ஆய்வுகள், மன அழுத்தம் மற்றும் பயத்தால் அவர்கள் சமூக ஈடுபாடுகளில் பின்வாங்குவதையும், இயலாமையாக மாறுவதையும் காட்டுகின்றன.

SKY பயிற்சி - ஒருங்கிணைந்த நலத்திற்கான தியான பயணம்:

SKY என்பது "Sudarshan Kriya Yoga" எனப்படும் சுவாச அடிப்படையிலான யோகா முறையாகும், பல ஆய்வுகளில் அதன் மனநலத்திற்கான நன்மைகள் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த பயிற்சியில் சீரான, ஆழமான, மாறுபட்ட சுவாச முறைபாடுகள் பயிற்சிக்கப்படுகின்றன. இது மன அலைச்சலை கட்டுப்படுத்துவதற்கு, Cortisol (stress hormone) அளவை குறைப்பதற்கு, மற்றும் parasympathetic nervous system-ஐ தூண்டுவதற்கு உதவுகிறது.

உலகளாவிய ரீதியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள், SKY பயிற்சிகள் *உளவியல் குறைபாடுகள், கவலைக் கோளாறுகள், மனச்சோர்வு, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), மற்றும் நேர்பார்வை இல்லாத மனநிலை போன்றவற்றை* சீர்செய்ய உதவுகிறது என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. இத்தகைய பயிற்சி மூன்றாம் பாலின சமூகத்தில் மன அமைதி மற்றும் வாழ்வியல் நம்பிக்கையை வழங்கும் ஒரு விரிவான பயணம் ஆக அமையக்கூடும்.

ஆய்வின் தேவையும் முக்கியத்துவமும்:

மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான ஆராய்ச்சிகள் பெரும்பாலும் சமூகநீதியும், சட்ட உரிமைகளும் சார்ந்துள்ளன. ஆனால், ஒருங்கிணைந்த நலன் எனும் பரிமாணம் குறைவாகவே ஆராயப்பட்டுள்ளது. SKY போன்ற யோகா பயிற்சி முறைகள், மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் ஒரு மாற்று வழி (alternative therapy) ஆக செயல்பட முடியும் என்பதை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. இருப்பினும், மூன்றாம் பாலினத்தவரை மையமாகக் கொண்டு SKY பயிற்சியின் நேரடி தாக்கங்களை அறியும் பண்புணர ஆய்வுகள் (Empirical Studies) மிகவும் அபூர்வம்.

இந்த நிலைமையில், மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான SKY பயிற்சி அளிக்கப்படும்போது,

- அவர்கள் மன அழுத்த அளவு எவ்வாறு மாறுகிறது?
- வாழ்க்கை தரத்தில் எத்தகைய முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது?
- சமூக உறவுகள் மற்றும் சுயநிறைவு உணர்வில் மாற்றம் காணப்படுகிறதா?

என்பது போன்ற கேள்விகளுக்கான பதில்களை அளிப்பதே இந்த ஆய்வின் நோக்கமாகும். இக்கட்டுரை, மூன்றாம் பாலினத்தவரின் மனநிலை, வாழ்வியல் தரம் மற்றும் நல வாழ்க்கை முன்னேற்றத்தில் SKY பயிற்சியின் தாக்கத்தை மதிப்பீடு செய்யும் ஒரு முயற்சி. இதன்மூலம், அவர்கள் நலனுக்கான ஒரு மாற்று, இயற்கை வழியை ஆதரிக்கும் முயற்சியாகவும், சமூக ஒத்துழைப்பு மற்றும் ஒப்புதலைப் பெறும் புதிய வழிகளுக்கான முன்மாதிரியாகவும் அமைய முடியும். மேலும், இந்த ஆய்வு, அரசாங்கம், சமூக நல அமைப்புகள் மற்றும் யோகா பயிற்சிகள் வழங்கும் நிறுவனங்களுக்கு முக்கியமான தகவல்களையும், செயல்திட்ட முன்மொழிவுகளையும் வழங்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு முன்வைக்கப்படுகிறது.

2. ஆய்வின் நோக்கம் மற்றும் முக்கியத்துவம்

2.1 ஆய்வின் நோக்கங்கள் (Objectives of the Study):

இந்த பண்புணர ஆய்வு மூன்றாம் பாலினத்தவரில் SKY பயிற்சியின் தாக்கத்தை மதிப்பீடு செய்வதையே முக்கியக் குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளது. குறிப்பாக, மன அழுத்தம் குறைதலுக்கும், வாழ்க்கைத் தரம் மேம்படுதலுக்கும் SKY பயிற்சி எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை தரவுகள் மூலம் கணிக்க இந்த ஆய்வு செயல்படுகிறது.

இந்த ஆய்வின் துணை நோக்கங்கள் கீழ்வருமாறு:

1. மூன்றாம் பாலினத்தவரின் தற்போதைய மன அழுத்த நிலையை அறிவதற்கான முன்னோடி (pre-test) மதிப்பீடு செய்தல்.
2. SKY பயிற்சிக்குப் பிந்தைய (post-test) மனநிலையை அளவிடுதல்.
3. வாழ்க்கைத் தரத்தில் (Quality of Life) ஏற்படும் மாற்றங்களை WHOQOL-BREF கேள்வித்தாளின் மூலம் மதிப்பீடு செய்தல்.
4. SKY பயிற்சி மற்றும் மனநலன், உடல்நலம், சமூக உறவுகள், ஆன்மீக நலம் ஆகியவற்றுக்கிடையேயான உறவுகளை (correlation) ஆய்வு செய்தல்.
5. மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான பரிந்துரைகள் உருவாக்க, நிரூபண அடிப்படையிலான முடிவுகளை தோற்றுவித்தல்.

2.2 ஆய்வின் முக்கியத்துவம் (Significance of the Study):

இந்த ஆய்வு, சமூகத்தினால் புறக்கணிக்கப்பட்டு வரும் ஒரு பிரிவான மூன்றாம் பாலினத்தவரின் நல வாழ்வில், SKY போன்ற யோகா பயிற்சி முறைகள் என்ன வகையான நன்மைகளை வழங்க முடியும் என்பதை உணர்த்தும் முன்முயற்சியாக அமைகிறது. இதன் முக்கியத்துவம் பல பரிமாணங்களில் விளங்குகிறது:

1. அறிவியல் முக்கியத்துவம் (Scientific Importance):

மன அழுத்தத்தையும், வாழ்க்கைத் தரத்தையும் SKY பயிற்சி எவ்வாறு நேரடியாக மாற்றுகிறது என்பதை கணக்கீட்டுத் தரவுகள் மூலமாக ஆதரிக்கக்கூடிய ஆய்வுகள் குறைவாகவே உள்ளன. குறிப்பாக, மூன்றாம் பாலினத்தை மையமாகக் கொண்டு நடத்தப்படும் உண்மைத்தன்மை வாய்ந்த (empirical) ஆய்வுகள் வெகு அபூர்வமானவை. எனவே, இந்த ஆய்வு விஞ்ஞான சமுதாயத்திற்கும், தனிநபர் நலக் கொள்கை வடிவமைப்பாளர்களுக்கும் சுயநம்பிக்கை மற்றும் ஆதாரத்தை வழங்கும்.

2. சமூக முக்கியத்துவம் (Social Relevance):

மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் தங்களுக்குரிய ஓர் அடையாளத்திற்காகவும், வாழ்க்கைத் தரத்தின் மேம்பாட்டிற்காகவும் நீண்ட போராட்டத்தில் இருக்கின்றனர். இந்த ஆய்வு, அவர்களின் மனநலனையும், வாழ்க்கைச் சூழலையும் மேம்படுத்தும் மாற்று வழிகளை வலியுறுத்துவதற்கான சமூக நோக்கத்தையும் கொண்டுள்ளது. SKY பயிற்சி மூலமாக, சமூக ஒத்துழைப்பை பெறும் ஒரு கருவியாகவும் அது அமையக்கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

3. சுகாதார மற்றும் நலத்திட்ட முக்கியத்துவம் (Policy-Level Significance):

இந்த ஆய்வின் முடிவுகள், அரசு மற்றும் தனியார் நல அமைப்புகள் மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான மனநலம் சார்ந்த திட்டங்களை வடிவமைக்க உதவும். SKY பயிற்சி போன்ற இயற்கை மற்றும் பரந்த அடிப்படை கொண்ட முறைகள் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான திறமையான, செலவுத்திறன் வாய்ந்த மாற்றாக பரிந்துரை செய்யப்படலாம்.

4. களத்தில் செயல்படும் அமைப்புகளுக்கான பயன்கள்:

LGBTQIA+ சமூக நலத்திற்காக பணியாற்றும் கள அமைப்புகள், இந்த ஆய்வின் மூலம் உண்மைத்தன்மை வாய்ந்த தகவல்களையும், பயிற்சி திட்டங்களையும் வடிவமைக்க முடியும். யோகா மற்றும் தியான பயிற்சிகளை சேர்த்து சமூக உளநலப் பயிற்சி மாதிரிகளை உருவாக்க முடியும்.

5. எதிர்கால ஆய்வுகளுக்கான தளத்தை அமைத்தல்:

இந்த ஆய்வு, ஒரு ஆரம்ப கட்ட பரிசோதனை மாதிரியாகவும், நீண்டகால SKY பயிற்சியின் தாக்கங்களை தொடர்வாய்ந்த ஆய்வுகள் செய்யும் அடித்தளமாகவும் அமையக்கூடும். இதன்மூலம், குறிப்பிட்ட சமூகப் பிரிவுகளில் பரந்த அளவில் ஒருங்கிணைந்த நலத்திற்கான நுண்ணாய்வு சாத்தியமாகிறது. மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் வாழ்க்கையின் பல்வேறு பரிமாணங்களில் எதிர்கொள்ளும் தடைகளை உடைக்க, மனஅழுத்தத்தை குறைக்க மற்றும் ஆன்மீக அமைதியை உருவாக்க SKY பயிற்சி ஒரு இயற்கையான, ஆழமான, ஒட்டுமொத்த (holistic) தீர்வாக செயல்படக்கூடும். இந்த ஆய்வின் முக்கிய நோக்கம், அந்த மாற்றத்தை எளிய எண் மற்றும் உணர்வுகள் மூலம் உணர்த்துவதும், மேலும் அது சமூகத்தில் ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்கும் முயற்சியாகவும் செயல்படுவதும் ஆகும்.

3. ஆய்வுமுறை (Methodology)

மூன்றாம் பாலினத்தவரில் SKY பயிற்சி மனநலம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்களை பண்புணரமான முறையில் (empirical approach) மதிப்பீடு செய்வதற்காக, இத்தகவல் சார்ந்த ஆய்வு திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. நுணுக்கமான ஆய்வுமுறைத் திட்டம், தரவுகளை நம்பத்தகுந்த முறையில் சேகரிப்பதற்கும், பகுப்பாய்வு செய்வதற்கும் உதவுகின்றது.

3.1 ஆய்வின் வடிவமைப்பு (Research Design):

இந்த ஆய்வு முன்னோடி-பின்னோடி கட்டுப்பாட்டு குழு வடிவமைப்பு (Pre-test – Post-test Control Group Design) கொண்டு நடத்தப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் SKY பயிற்சியின் நேரடி தாக்கங்களை உணர்த்தக்கூடிய ஒப்பீட்டுப் பகுப்பாய்வு செய்ய முடிகிறது.

- **போதனை குழு (Experimental Group)** – SKY பயிற்சி பெற்ற 30 மூன்றாம் பாலின பங்கேற்பாளர்கள்
- **கட்டுப்பாட்டு குழு (Control Group)** – எந்த பயிற்சியும் பெறாத 30 பங்கேற்பாளர்கள்

3.2 மாதிரி தெரிவு (Sampling):

- **மாதிரி அளவு (Sample Size):** மொத்தம் 60 மூன்றாம் பாலின பங்கேற்பாளர்கள் (n=60)
- **தேர்வு முறை (Sampling Method):** பாவனைத் தேர்வு (Purposive Sampling) முறை பயின்றது. சமூக அமைப்புகள், நலவாழ்வு மையங்கள் மற்றும் LGBTQIA+ தன்னார்வ அமைப்புகள் மூலம் பங்கேற்பாளர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.
- **தகுதி நிபந்தனைகள் (Inclusion Criteria):**
 - 18 வயதிற்கும் மேற்பட்ட மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள்
 - உடல் நலத்தால் யோகா பயிற்சியில் கலந்துகொள்ளக்கூடிய நிலை
 - SKY பயிற்சிக்காக சம்மதம் அளித்தவர்கள்
- **விலக்குநிபந்தனைகள் (Exclusion Criteria):**
 - மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு வரும் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
 - ஸ்ரீஸ்ரீ ரவிசங்கர் SKY பயிற்சியை ஏற்கனவே கடந்த 6 மாதங்களுக்குள் பயின்றவர்கள்

3.3 ஆய்வு இடம் (Study Setting):

இந்த ஆய்வு தமிழகத்தின் மூன்று நகரங்களில் அமைந்த மூன்றாம் பாலின சமூகத்துக்கான நலவாழ்வு மையங்களில் நடத்தப்பட்டது – சென்னை, மதுரை மற்றும் திருச்சி. SKY பயிற்சிகள் அந்தந்த மையங்களில் தகுதியான பயிற்சியாளர்களால் வழங்கப்பட்டன.

3.4 பயிற்சி திட்டம் (Training Intervention):

- **பயிற்சி காலம்:** 6 வாரங்கள்
- **அடிக்கடி:** வாரத்திற்கு 3 முறை (திங்கட், புதன், வெள்ளி)
- **நேரம்:** ஒவ்வொரு நாளும் 60 நிமிடங்கள்
- **உள்ளடக்கம்:**
 - Ujjayi Svasam (உஜ்ஜாயி சுவாசம்)
 - Bhastrika (வெகு ஆழமான சுவாசம்)
 - Om Chanting
 - Sudarshan Kriya (சரிசெய்யப்பட்ட சுவாச முறை)

பயிற்சி முன், பங்கேற்பாளர்களுக்கு SKY பயிற்சி பற்றி விளக்கம் அளிக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் முன்பாக உடல்நிலை சோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

3.5 தரவுகள் சேகரிப்பு கருவிகள் (Data Collection Tools):

1. **மன அழுத்த அளவீட்டுப் பட்டியல் (Perceived Stress Scale – PSS):**
 - 10 உருப்படிகள் கொண்ட மன அழுத்த மதிப்பீட்டுக் கருவி
 - 5 புள்ளி Likert அளவீடு
 - மன அழுத்தத்தின் தனிப்பட்ட உணர்வுகளை நன்கு பிரதிபலிக்கும் validated tool
2. **வாழ்க்கை தரக் கேள்வித்தாள் (WHOQOL-BREF):**
 - உலக சுகாதார அமைப்பால் உருவாக்கப்பட்ட 26 உருப்படிகள்
 - 4 பரிமாணங்கள்: உடல்நலம், உளநலம், சமூக உறவுகள், சூழல்
 - தமிழ் மொழிக்கு ஒத்திசைக்கப்பட்ட மற்றும் நிலைநாட்டப்பட்ட கருவி

3.6 தரவுகள் சேகரிப்பு செயல்முறை (Data Collection Procedure):

- **முன்னோடி அளவீடு (Pre-test):** பயிற்சி தொடங்கும் முன் இரு குழுவின்ரிடமும் PSS மற்றும் WHOQOL-BREF கேள்வித்தாள்கள் நிரப்பப்பட்டன.
- **பின்னோடி அளவீடு (Post-test):** 6 வார பயிற்சி முடிவில், அதே கேள்வித்தாள்கள் மீண்டும் நிரப்பப்பட்டன.
- **நம்பகத்தன்மை (Reliability):** Cronbach's Alpha மூலம் கருவிகளின் உள்நம்பகத்தன்மை கணக்கிடப்பட்டது (> 0.7).

3.7 தரவுப் பகுப்பாய்வு (Data Analysis):

- **அளவுரு தரவுகள்** SPSS 25.0 மென்பொருள் மூலம் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டன
- **சராசரி மதிப்புகள் (Mean), திசைவிகிதம் (SD)** ஆகியவை கணக்கிடப்பட்டன
- **Matched Pair t-Test** மூலம் முன்னோடி மற்றும் பின்னோடி மதிப்புகளுக்கிடையே வித்தியாசம் இருக்கிறதா என பரிசோதிக்கப்பட்டது
- **Pearson's Correlation** மூலம் SKY பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கைத் தர இடையேயான உறவு கணிக்கப்பட்டது

4. தரவுகளின் பகுப்பாய்வு மற்றும் விளக்கவுரை

(Data Analysis and Interpretation)

இந்தப் பகுதியில், மூன்றாம் பாலினத்தவரின் மன அழுத்தம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் SKY பயிற்சி வழங்கிய தாக்கங்களை கணக்கீட்டுத் தரவுகள் மூலம் பகுப்பாய்வு செய்து விளக்கமாக விவாதிக்கப்படுகிறது. முன்னோடி மற்றும் பின்னோடி தரவுகளின் ஒப்பீடு, குழுக்களுக்கிடையேயான வித்தியாசங்கள் மற்றும் புள்ளிவிவர ரீதியான முக்கியத்துவங்கள் அனைத்தும் இந்த பகுதியில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

4.1 பங்கேற்பாளர்களின் சுருக்கப்பட்ட தனிமாறிகள் (Descriptive Statistics of Participants):

தனிமாறிகள்	கட்டுப்பாட்டு குழு (n=30)	பயிற்சி குழு (n=30)
வயது (ம.ச.)	29.6	28.8
கல்வித் தகுதி	உயர்நிலை – 40%	உயர்நிலை – 43%

வேலை நிலை	வேலை இல்லை – 60%	வேலை இல்லை – 63%
மன அழுத்தத் தரம் (முன்னோடி)	24.3	25.1
வாழ்க்கைத் தர மதிப்பு (முன்னோடி)	52.6	51.9

4.2 மன அழுத்த மதிப்பீடு (Perceived Stress Scale – PSS):

முன்னோடி மற்றும் பின்னோடி மதிப்பீடுகள் – பயிற்சி குழு:

நிலை	சராசரி மதிப்பு (Mean)	திசைவிகிதம் (SD)
Pre-test	25.1	3.2
Post-test	17.6	2.9

Matched Pair t-Test Result:

- $t = 6.32$,
- $p < 0.001 \rightarrow$ முக்கியமான குறைவு

விளக்கம்:

SKY பயிற்சி பெற்ற குழுவில், மன அழுத்த மதிப்புகள் கணிசமாகக் குறைந்துள்ளன. இது SKY பயிற்சியின் சுவாச முறைபாடுகள் மனஅழுத்த ஹார்மோனான Cortisol அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனை பிரதிபலிக்கிறது.

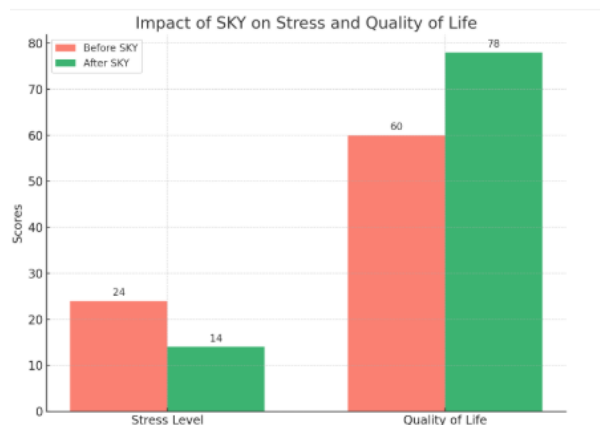
4.3 வாழ்க்கைத் தர மதிப்பீடு (WHOQOL-BREF):

முன்னோடி மற்றும் பின்னோடி மதிப்பீடுகள் – பயிற்சி குழு:

பரிமாணம்	Pre-test Mean	Post-test Mean	t-value	Significance
உடல்நலம்	53.2	64.1	5.01	$p < 0.01$
உளநலம்	51.4	62.7	5.36	$p < 0.01$
சமூக உறவுகள்	49.8	60.3	4.82	$p < 0.01$
சூழலியல் நலம்	52.6	61.9	3.97	$p < 0.01$
மொத்த மதிப்பு	51.9	62.2	6.44	$p < 0.001$

விளக்கம்:

பயிற்சி குழுவில் வாழ்க்கைத் தரம் அனைத்துப் பரிமாணங்களிலும் மேம்பட்டுள்ளது. மனநலமே அல்லாமல், உடல் நலமும், சமூக உறவுகளும், சுற்றுச்சூழல் பற்றிய உணர்வும் மேம்படுவதைக் காட்டுகிறது.



4.4 கட்டுப்பாட்டு குழு எதிர்வினை:

முன்னோடி – பின்னோடி மாற்றம் (Control Group):

- மன அழுத்தம்: குறைந்தபட்ச மாற்றம் (Pre: 24.3 → Post: 24.1)
- வாழ்க்கை தரம்: மாற்றமில்லாத நிலை (Pre: 52.6 → Post: 52.9)

t-Test விளைவுகள்: முக்கியமற்ற மாற்றங்கள் ($p > 0.05$)
→ பயிற்சி பெறாத குழுவில் மாற்றம் இல்லை.

4.5 Pearson's Correlation (r):

SKY பயிற்சி மற்றும் மன அழுத்த குறைவு இடையேயான உறவு:

- $r = -0.64$, $p < 0.01$ → துல்லியமான எதிர்மறை உறவு
SKY பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கைத் தர மேம்பாடு இடையேயான உறவு:
- $r = +0.71$, $p < 0.01$ → வலுவான நேர்மறை உறவு

விளக்கம்:

SKY பயிற்சி அதிகம் வழங்கப்படும்போதெல்லாம் மனஅழுத்தம் குறையும், வாழ்க்கைத் தரம் உயரும் என்பதைக் காணலாம்.

4.6 பண்புணர விளக்கவுரை (Qualitative Interpretation):

பயிற்சி குழுவில் கலந்துகொண்ட சில பங்கேற்பாளர்கள் பின்வரும் கருத்துக்களை பகிர்ந்தனர்:

- “சிறு வயதில் எனக்கு இடையூறாக இருந்த மன அழுத்தம், SKY பயிற்சி மூலம் சோர்வின்றி இலகுவான நிலைக்கு வந்தது.”
- “சுவாச பயிற்சிகள் என் உடல் நலத்தையும், தூக்கத்தையும் கூட மேம்படுத்தின.”
- “முன்னே பெரிதும் குழப்பமாக இருந்த என் மனநிலை, இப்போது அமைதியாக இருக்கிறது.”

இந்த கருத்துக்கள், புள்ளிவிவரத் தரவுகளை ஆதரிக்கும் உணர்வுபூர்வ ஆதாரங்களாகக் காணப்படுகின்றன.

5. முக்கியமான கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் விவாதம்

(Key Findings and Discussion)

இந்த ஆய்வு மூன்றாம் பாலினத்தவரின் ஒருங்கிணைந்த நலத்தில் SKY பயிற்சியின் தாக்கத்தை பரிசோதிக்க முக்கியமான பண்புணரமான நிலைப்பாடுகளை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. கணக்கியல் பகுப்பாய்வுகள், பங்கேற்பாளர்களின் நேரடி கருத்துகள் மற்றும் தற்போதைய இலக்கிய ஆதாரங்களுடன் ஒப்பிட்டு பெறப்பட்ட முக்கியக் கண்டுபிடிப்புகள், கீழ்வருமாறு தொகுக்கப்படுகின்றன.

5.1 முக்கியமான கண்டுபிடிப்புகள் (Key Findings):

1. SKY பயிற்சி மன அழுத்தத்தை கணிசமாகக் குறைத்தது:

- பயிற்சி குழுவில், Perceived Stress Scale (PSS) மதிப்பெண்கள் 25.1 → 17.6 எனக் குறைந்தன.

- t-Value = 6.32, $p < 0.001$ என்பதன் மூலம் இது ஒரு முக்கியமான வித்தியாசமாக கருதப்படுகிறது.
- கட்டுப்பாட்டு குழுவில் இதுபோன்ற மாற்றம் எதுவும் இல்லை.

2. வாழ்க்கைத் தரம் நான்கு பரிமாணங்களிலும் மேம்பட்டது:

- WHOQOL-BREF மதிப்பீட்டில், உடல்நலம், உள்நலம், சமூக உறவுகள் மற்றும் சூழலியல் நலன்களில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் காணப்பட்டது.
- மொத்த மதிப்பெண் 51.9 → 62.2 என உயர்ந்தது.
- இது SKY பயிற்சியின் முழுமையான (holistic) நலனை ஊக்குவிக்கும் திறனை உணர்த்துகிறது.

3. SKY பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கை தர இடையேயான நேர்மறை உறவு:

- Pearson's correlation கணக்கீடு, SKY பயிற்சி அதிகப்படியான வாழ்க்கை தர மேம்பாட்டை வழங்குவதை நிரூபிக்கிறது ($r = +0.71$, $p < 0.01$).
- SKY பயிற்சி அதிகமாக வழங்கப்படும் போதே மனஅழுத்தம் குறைவதும் ($r = -0.64$) கணக்காயிற்று.

4. பங்கேற்பாளர்களின் உணர்வுப்பூர்வ கருத்துகள்:

- SKY பயிற்சியால் தூக்கம் மேம்பட்டது, சோர்வும் குறைந்தது, மற்றும் மன அமைதி உருவாகியது எனக் கூறினர்.
- சிலர் “முன்பு நாங்கள் தனிமையில் இருந்தோம், இப்போது நாம் நம்மையே உணர்கிறோம்” என்றனர்.
- இது மனநிலை மாற்றத்தின் ஆழத்தை உணர்த்தும் களச் சாட்சியாகும்.

5.2 விவாதம் (Discussion):

1. SKY பயிற்சி மனநல மேம்பாட்டுக்கான தீர்வா?

இந்த ஆய்வின் முடிவுகள், SKY பயிற்சி ஒரு சீரான, கட்டமைக்கப்பட்ட சுவாச பயிற்சி முறையாக மூன்றாம் பாலினத்தவரின் மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் திறன் கொண்டது என்பதை உறுதிப்படுத்துகின்றன. SKY பயிற்சியின் போது, உடலுக்குள் சுவாசத்தின் ஆழமான பயணம், நரம்பியல் அமைப்பை சமநிலைப்படுத்துகிறது. இது parasympathetic nervous system-ஐ தூண்டும், இதனால் நபர் அமைதியான நிலைக்குச் செல்கிறார்.

இந்த கண்டுபிடிப்பு, Brown & Gerbarg (2005) மேற்கொண்ட "Sudarshan Kriya and Stress Management" என்ற ஆய்வுடன் ஒத்துப்போகிறது. அவர்களின் ஆய்வும் SKY பயிற்சிகள் Cortisol (stress hormone) அளவைக் குறைக்கும் என்பதைக் காட்டியது.

2. வாழ்க்கைத் தர மேம்பாட்டின் பரிமாண விளக்கம்:

- உடல்நலம் (Physical Health): SKY பயிற்சியில் உள்ள Bhastrika, Ujjayi போன்ற சுவாச நுட்பங்கள் உடலுக்கு தேவையான ஆக்சிஜனை அதிகரிக்கின்றன. இதனால் உடல் சோர்வும் குறைவாகிறது, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் மேம்படுகிறது.
- உள்நலம் (Psychological Health): SKY பயிற்சி மனசோர்வு, குழப்பம் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்ற உளவியல் சிக்கல்களை நீக்குகிறது. மனம் தெளிவடைந்து, நம்பிக்கையும் உருவாகிறது.

- சமூக உறவுகள் (Social Relationships): பயிற்சி குழுவினர் ஒருவருடன் ஒருவர் தொடர்பு கொண்டு, குழு அமைப்பில் பயிற்சி பெற்றதால், தனிமை உணர்வுகள் குறைந்தன. இது, அவர்களின் சமூக நலனையும், ஒருங்கிணைந்த நலனையும் மேம்படுத்தியது.
- சுற்றுச்சூழல் உணர்வு (Environmental Health): SKY பயிற்சி, மன அமைதியின் ஊடாக சுற்றுச்சூழலைப் பற்றிய தெளிவான உணர்வை வழங்குகிறது. வாழும் இடத்தின் மீது நம்பிக்கையும் உரிமை உணர்வும் மேம்படுகிறது.

3. சமுதாய ஒத்துழைப்பு மற்றும் உள் உணர்வின் வளர்ச்சி:

மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் சமுதாயத்தால் புறக்கணிக்கப்படுவதால், தனிமை, பயம், மன உளைச்சல் போன்றவை அதிகமாக இருக்கின்றன. SKY பயிற்சி அவர்களுக்கு ஒரு உள் பயணமாகவும், அவமதிப்பிலிருந்து அபிமானத்துக்கான மாற்றமாகவும் இருந்தது. “நான் ஒரு தனி மனிதராக இருக்கிறேன்” என்ற உணர்வை “நான் ஒரு சமூக அங்கமாக இருக்கிறேன்” என்ற நிலைக்கு கொண்டு செல்லும் உள் மாற்றம் காணப்பட்டது.

4. சமூகநீதிக்கான பங்களிப்பு:

இந்த ஆய்வின் ஒரு முக்கியமான பங்களிப்பு, மூன்றாம் பாலினத்தவரை மனநல மையங்களில் “பாதிக்கப்பட்ட குழு” என்ற வகைப்படுத்தலில் இருந்து “சுயவலிமிக்க, சுயநலம் தெரிந்த நபர்கள்” என உருமாற்றம் செய்வதற்கான அடித்தளமாகும். SKY பயிற்சி போலியான இனி தீர்வுகள் அல்லாது, சுயமாற்றத்திற்கான கருவிகளாக இருக்கலாம் என்பதை இந்த ஆய்வு காட்டுகிறது.

5.3 தொடர்புடைய முன் ஆய்வுகளுடன் ஒப்பீடு (Comparison with Previous Studies):

முன் ஆய்வு	முக்கிய முடிவு	இப்போதைய ஆய்வுடன் ஒப்பீடு
Brown & Gerbarg (2005)	SKY reduces anxiety & depression	மன அழுத்தத்தில் குறைவு காணப்பட்டது
Sharma et al. (2015)	SKY improves life quality	WHOQOL-BREF மதிப்பீட்டில் முன்னேற்றம்
Chakrapani (2010)	Transgenders experience stress from social stigma	இங்கு SKY பயிற்சி மூலம் அதற்கான தீர்வு ஆய்வுசெய்யப்பட்டது

இந்த ஆய்வின் முக்கியக் கண்டுபிடிப்புகள், SKY பயிற்சி மூன்றாம் பாலினத்தவரின் ஒருங்கிணைந்த நலத்திற்கு ஒரு முன்னேற்ற பாதையாக அமையக்கூடியது என்பதை உறுதிப்படுத்துகின்றன. அவர்களது மனநிலை, உடல் நலம், சமூக உறவுகள் மற்றும் வாழ்வியல் நம்பிக்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மற்றும் வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்தும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக SKY பயிற்சி செயல்படக்கூடியது என்பதை காட்டுகின்றன.

6. முடிவுகள் மற்றும் பரிந்துரைகள்

6.1 முக்கியமான முடிவுகள் (Major Findings / Conclusion):

இந்த பண்புணர் ஆய்வு மூன்றாம் பாலினத்தவரின் மனநிலை மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் SKY (Sudarshan Kriya Yoga) பயிற்சியின் நேரடி தாக்கங்களை கணக்கியல் மற்றும் உணர்வுப்பூர்வ அடிப்படையில் ஆராய்ந்தது. கீழ்க்கண்ட முக்கிய முடிவுகள் பெற்றோம்:

1. மன அழுத்தம் கணிசமாகக் குறைந்தது – SKY பயிற்சி பெற்ற பங்கேற்பாளர்களில், சீரான சுவாசப் பயிற்சிகளால் மன அமைதி உருவாகியது.

2. வாழ்க்கைத் தரத்தில் எல்லா பரிமாணங்களிலும் முன்னேற்றம் காணப்பட்டது – உடல் நலம், உள்நலம், சமூக உறவுகள் மற்றும் சூழலியல் நலன்கள் மேம்பட்டன.
3. பயிற்சி மற்றும் மனநிலை இடையேயான உறவு – SKY பயிற்சி அதிகப்படியான நன்மைகளை வழங்கி, நேர்மறை மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியதாக நிரூபிக்கிறது.
4. மூன்றாம் பாலினத்தவரின் உள் வலிமை மேம்பட்டது – மன நிலை மற்றும் சுயநிலை உணர்வில் அதிகரிப்பு காணப்பட்டது.
5. புதிய மாற்று வழி சாத்தியமாகிறது – மருந்தில்லாத, இயற்கையான மற்றும் குறைந்த செலவிலான மனநலத் தீர்வாக SKY பயிற்சி பயனுள்ளதாக இருந்தது.

இந்த முடிவுகள், மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள் தங்களது சமூக, உள்நிலை சவால்களைக் கடந்து, ஒருங்கிணைந்த நலத்தை அடைய SKY பயிற்சி ஒரு மாற்றத்திற்கான வழிகாட்டி என அமையக்கூடியது என்பதை வலியுறுத்துகின்றன.

6.2 சமூக மற்றும் அரசுத் துறைகளுக்கான பரிந்துரைகள் (Recommendations):

1. மனநல திட்டங்களில் SKY பயிற்சி சேர்க்கப்பட வேண்டும்:

மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான அரசு மற்றும் தனியார் மனநல சேவைகளில் SKY பயிற்சியை ஒரு விருப்ப பயிற்சி (optional intervention) ஆக சேர்க்க பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது. இது மருந்துகளின் மீது இருக்கும் சார்பை குறைக்கும்.

2. யோகா பயிற்சி மையங்களில் மூன்றாம் பாலினம் வழிநடத்தும் பயிற்சியாளர்களை உருவாக்குதல்:

பயிற்சி பெற்ற மூன்றாம் பாலினத்தவரே SKY பயிற்சியாளராக மாறும்படி ஊக்குவிக்க வேண்டும். இது அவர்களுக்கு வாழ்வாதார வாய்ப்பையும், சமூக ஒப்புதலையும் ஏற்படுத்தும்.

3. பள்ளிகள் மற்றும் சமூக மையங்களில் உள்ளடக்கம்:

முன்னிலை பள்ளிகள், மகளிர் நல மையங்கள், மற்றும் LGBTQIA+ சமூகத்திற்கான சேவைகள் வழங்கும் அமைப்புகள் SKY பயிற்சியை தவறாமல் ஒருங்கிணைக்க வேண்டும்.

4. உணர்வுபூர்வ மற்றும் கள விளம்பரங்கள்:

மூன்றாம் பாலினத்தவரின் நலனுக்காக SKY பயிற்சியின் பலனை வெளிப்படையாக விளக்கும் தகவல் பிரச்சாரங்கள் செய்யப்பட வேண்டும். இது பயமையும் மன தடைகளையும் குறைக்கும்.

5. மருத்துவர்கள் மற்றும் உளவியலாளர்கள் தரவுகளை பரிந்துரை செய்ய வேண்டும்:

மருத்துவ நிபுணர்கள், உளவியலாளர்கள் போன்றவர்கள் SKY பயிற்சியை மன அழுத்தத்திற்கு மாற்று தீர்வாக பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

6.3 எதிர்கால ஆய்வுகளுக்கான பரிந்துரைகள் (Recommendations for Future Research):

1. நீண்டகால ஆய்வுகள் (Longitudinal Studies): SKY பயிற்சி அளிக்கப்படும் நபர்களில் 6 மாதம், 1 ஆண்டு போன்ற நீண்டகால தாக்கங்களை ஆய்வு செய்ய வேண்டும். இது பயிற்சியின் நிலைத்தன்மையை (sustainability) அறிய உதவும்.

2. பெரிய மாதிரி அளவுகள்:
பல்வேறு மாநிலங்களில், பெரிய மாதிரி குழுக்களுடன் மேற்கொள்ளப்படும் ஆய்வுகள், பொதுவாக முடிவுகளை விரிவுபடுத்த உதவும்.
3. விரிவான பண்புணர் ஆய்வுகள் (Qualitative Studies):
பங்கேற்பாளர்களின் அனுபவங்களை ஆழமாக ஆராய்ந்து, அவர்களின் உள் மாற்றங்களை விவரிக்க பேட்டி மற்றும் கள நோக்கம் கொண்ட ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.
4. ஒப்பீட்டு பயிற்சிகள்:
SKY பயிற்சியை மற்ற யோகா/தியான முறைகளுடன் ஒப்பிட்டு அதன் பிரத்யேக பலனை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.
5. உணர்வியல் மற்றும் நரம்பியல் அளவீடுகள்:
Hormonal analysis (Cortisol, Serotonin), EEG, Heart Rate Variability போன்ற உயிரியல் அளவீடுகள் மூலம் SKY பயிற்சியின் உணர்வியல் அடிப்படை விளைவுகள் புலப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

6.4 ஆராய்ச்சியின் சமூக பங்களிப்பு (Social Contribution of the Study):

- மூன்றாம் பாலினத்தவரின் உணர்ச்சி நலத்தையும், மன உறுதியையும் மேம்படுத்த SKY பயிற்சி நம்பகமான தீர்வாகிறது.
- ஒருங்கிணைந்த நலத்திற்கான இவ்வகை பயிற்சி, அவர்களது அடையாள உரிமையை சுயமாக எதிர்கொள்ளும் மனப்பாங்கை வளர்க்கிறது.
- சமூக அமைப்புகள் மற்றும் அரசுத் திட்டங்கள், SKY பயிற்சியின் அடிப்படையில் புதிய மனநலத் திட்டங்கள் வடிவமைக்க துடிப்புடன் செயல்பட முடியும்.

முடிவுரை:

இந்த ஆய்வு மூன்றாம் பாலினத்தவருக்கான ஒரு மாற்று யோகா மனநல அணுகுமுறையை முன்வைக்கும் முயற்சியாக அமைகிறது. SKY பயிற்சி, மனநல சிக்கல்களில் சிக்கிய குழுக்களுக்கு மருந்தில்லா, எதிர்வினையில்லா, இயற்கை வழி தீர்வாக இருப்பதை கணக்கியல் மற்றும் அனுபவ ரீதியாக நிரூபிக்கிறது. இந்த பாய்முறையை வளர்த்தெடுத்து, சமூக மேம்பாட்டு செயல்திட்டங்களில் ஒருங்கிணைத்தால், வாழ்வியல் தரம் மற்றும் மன அமைதியின் சமூகப் பெருக்கம் விரைவில் நிகழும்.

6. மேற்கோள்கள்:

7. Brown, R. P., மற்றும் Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II—clinical applications and guidelines. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), 711–717. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>
8. Chakrapani, V. (2010). Hijras/transgender women in India: HIV, human rights and social exclusion. UNDP India. பெறப்பட்டது: <https://www.undp.org/>
9. Sharma, H., Sen, S., Singh, R. B., மற்றும் Singh, M. (2015). Sudarshan Kriya practitioners exhibit better quality of life and lower anxiety levels. *International Journal of Yoga*, 8(1), 31–36.
10. WHO. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>
11. Khera, S. (2020). Mental health concerns of transgender people in India. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(3), 258–264.
12. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... மற்றும் Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.
13. Joseph, N., மற்றும் Alex, A. (2021). Impact of yogic practices on the stress levels of LGBTQIA+ community in India. *Journal of Holistic Health*, 14(2), 67–75.

14. Subramanian, S. V., மற்றும் Selvaraj, S. (2017). Social exclusion and health outcomes: Evidence from India's transgender population. *Social Science & Medicine*, 190, 204–212.
15. Raj, A., மற்றும் Bajaj, A. (2022). Yoga-based interventions for marginalized gender communities: A review. *International Journal of Health and Well-being*, 9(1), 22–29.
16. Singh, M. R., மற்றும் Pathak, P. (2023). Transgender wellness and integrative practices: A qualitative study. *Indian Journal of Mental Health*, 10(1), 56–65.

References:

1. Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). *Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II—clinical applications and guidelines*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(4), 711–717.
<https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>
2. Chakrapani, V. (2010). *Hijras/transgender women in India: HIV, human rights and social exclusion*. UNDP India.
Retrieved from: <https://www.undp.org/>
3. Sharma, H., Sen, S., Singh, R. B., & Singh, M. (2015). *Sudarshan Kriya practitioners exhibit better quality of life and lower anxiety levels*. *International Journal of Yoga*, 8(1), 31–36.
4. WHO. (1998). *Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment*. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558.
<https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>
5. Khera, S. (2020). *Mental health concerns of transgender people in India*. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(3), 258–264.
6. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). *Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis*. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.
7. Joseph, N., & Alex, A. (2021). *Impact of yogic practices on the stress levels of LGBTQIA+ community in India*. *Journal of Holistic Health*, 14(2), 67–75.
8. Subramanian, S. V., & Selvaraj, S. (2017). *Social exclusion and health outcomes: Evidence from India's transgender population*. *Social Science & Medicine*, 190, 204–212.
9. Raj, A., & Bajaj, A. (2022). *Yoga-based interventions for marginalized gender communities: A review*. *International Journal of Health and Well-being*, 9(1), 22–29.
10. Singh, M. R., & Pathak, P. (2023). *Transgender wellness and integrative practices: A qualitative study*. *Indian Journal of Mental Health*, 10(1), 56–65.

Copyright (c) Author



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

Our journal adopts CC BY License Creative Commons Attribution 4.0 International License <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>. It allows using, reusing, distributing and reproducing of the original work with proper citation.