



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

வேதாத்திரி மகரிக்கியின் பயிற்சிமுறைகளும் தொடுசிகிச்சையும்

தி. சங்கர் உமா^{அ*}, மு. ஜோதிலட்சுமி^ஆ

^அ ஆய்வாளர், விக்ஷன் ஸ்கை ஆராய்ச்சி மையம், ஆழியாறு, தமிழ்நாடு, இந்தியா

^ஆ தமிழ்துறை, பிக்ஷப் க்ஷீபர் கல்லூரி, திருச்சிராப்பள்ளி, தமிழ்நாடு, இந்தியா

ABSTRACT

Health is essential in human life. Body and mental health are paramount to a healthy lifestyle. Physical health is very important to prevent diseases from affecting the body. Light, moderate, and vigorous exercise regimens. Combining them and predicting the benefits of long-term implementation with his medical experience, philosopher Vedatri Maharikshi has compiled simple exercises for health. Acupuncture is considered to be a medical method that brings the body, mind and spirit into balance and brings health. Acupuncture is recognized by the World Health Organization as one of the world's traditional medical systems. Acupuncture is a way of life discovered by our forefathers who have great awareness to improve physical and mental health depending on the natural laws of human life. In this study, touch therapy is one of the acupuncture medical methods used to treat headaches, neck pain, pelvic pain, arthritis and menstrual problems in women. Also, Touch therapy has been compared with Vedatri Maharikshi's simple exercise methods called Manavalakalai which were designed by him. The results of this review suggest that simple exercise methods are effective for some and acupuncture touch therapy methods for others.

Keywords: Acupuncture, Touch therapy, simple exercise, Manavalakalai

ஆய்வுச் சுருக்கம்

ஆரோக்கியம் என்பது மனித வாழ்வில் இன்றியமையாதது. உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் இரண்டுமே ஆரோக்கிய வாழ்வில் முதன்மையானவை. நோய்கள் உடலை அண்டாமல் இருப்பதற்கு உடல் ஆரோக்கியம் மிக அவசியம். இலகுவான, மிதமான மற்றும் தீவிரமான உடற்பயிற்சி முறைகள்; பல உள்ளன. அவற்றை ஒருங்கிணைத்து, தனது மருத்துவத்துறை அனுபவத்தைக்கொண்டு நீண்டகாலம் செயல்படுத்தி பலன்களை கணித்து, தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிக்கி அவர்கள் எனிய உடற்பயிற்சியை உடல் நலத்திற்காக தொகுத்து வழங்கியுள்ளார். உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் நேர்நிலைக்குக் கொண்டுவந்து ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடிய மருத்துவ முறையாக அக்குபஞ்சர் கருதப்படுகிறது. உலகப் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றாக அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தை உலகச் சுகாதார நிறுவனம் அங்கீகரித்துள்ளது. அக்குபஞ்சர் மருத்துவம் மனிதகுல வாழ்வியலில் இயற்கை உணர்த்திய விதிகளைச் சார்ந்து உடல், மனநலம் மேம்பட அதீத விழிப்புணர்வுகொண்ட நம் முன்னோர்களால் கண்டறியப்பட்ட வாழ்வியலாகும். இவ்வாய்வில் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய தலைவலி, கழுத்துவலி, இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி மற்றும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை குணப்படுத்த அக்குபஞ்சர் மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றான தொடுசிகிச்சையை அளித்து ஆய்வு செய்யப்படுகிறது. மேலும் வேதாத்திரி மகரிக்கியின் அவர்கள் வடிவமைத்த எனிய உடற்பயிற்சி

முறைகளோடு தொடுசிகிச்சை முறையினையும் ஒப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. எளிய உடற்பயிற்சி முறைகள் சிலவற்றிற்கும் தொடுசிகிச்சை முறை சிலவற்றிற்கும் உகந்ததாக இருப்பதை இவ்வாய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

திறவுசெற்கள்: அக்குபங்சர், தொடுசிகிச்சை, எளியமுறை உடற்பயிற்சி, மனவளக்கலை பயிற்சி

முன்னுரை

அக்குபங்சர் ஒரு அறிவியல் பூர்வமான மருத்துவமுறை. நம் உடலில் கழிவுகள் தேங்குவதும், சக்தி நாளங்களில் ஏற்படும் சக்தி ஓட்டத்தடையுமே நோயாகும். இப்படி கழிவுகள் தேங்குவதற்கு நம் உடலில் அமைந்துள்ள பன்னிரண்டு முக்கிய உள்ளூறுப்புகளின் இயக்கக் குறைவே காரணமாக அமைகிறது. அக்குபங்சர் நோயறிதல் முறைகள் மூலம் பலவீனமடைந்த உள்ளூறுப்பைக் கண்டறிந்து, அவ்வுறுப்பின் சக்தி ஓட்டப்பாதையில் அமைந்துள்ள சரியான அக்குபங்சர் புள்ளியைத் தூண்டுவதன் மூலம் நோய்க்குக் காரணமான கழிவுகளை உடலில் இருந்து வெளியேற்றி ஆரோக்கியத்தை திரும்ப பெறுவதே இவ்வாய்வின் நோக்கமாகும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் தலைவலி, கழுத்துவலி, இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி மற்றும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை அக்குபங்சர் மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றான தொடுசிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்தி அவர்களின் உடல்நலத்தை மேம்படுத்தி ஆரோக்கியமான வாழ்வை தருவதற்கு இவ்வாய்வு தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

மனவளக்கலை பயிற்சிகள் உள்ளடக்கிய “யோகமும் மனித மாண்பும்” என்ற வாழும் கல்வி முறையானது பெண்களுக்கு நோயால் ஏற்படும் துன்பங்களில் இருந்து விடுபட்டு உடல்நலமுடன் விளங்க இப்பயிற்சி பேருதவியாக இருக்கும் என்ற நோக்கத்திலேயே தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. மகரிக்கியின் எளியமுறை உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் அதனுடைய விளைவுகள் பற்றியும் பல்வேறு ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. அது போன்று அக்குபங்சர் மருத்துவத்தைப் பற்றியும் பல்வேறு ஆய்வுகள் நடைபெற்றுள்ளது. ஆனால் இவ்விரண்டையும் ஒப்பீடு செய்து முழுமையாக ஆய்வுகள் நடத்தப்படவில்லை. குறிப்பாக பெண்களை மையமாக வைத்து மேற்கொள்ளப்படும் இவ்வாய்வு ஓர் முன்மாதிரி ஆய்வாக இருக்கும் என கருதப்படுகிறது.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் தலைவலி, கழுத்துவலி, இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி மற்றும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை அக்குபங்சர் மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றான தொடுசிகிச்சையின் மூலம் ஏற்படும் நல்விளைவுகளை கண்டறிவதாகும்.

அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிக்கியி வடிவமைத்துத் தந்துள்ள மனவளக்கலை உடற்பயிற்சிகள் மூலம் பெண்களின் உடல்நலனில் ஏற்படுத்தும் முன்னேற்றங்களை தொடுசிகிச்சையின் மூலம் ஏற்படும் விளைவுகளுடன் ஒப்பிட்டு இதுவரை ஆய்வுகள் நடத்தப்படவில்லை. எனவே, மனவளக்கலை பயிற்சிமுறையும் தொடுசிகிச்சையும் எந்த அளவுக்கு பெண்களின் உடல் ரீதியான செயல்திறனில் பயன்தரக்கூடியதாக இருக்கும் என்பதனை அறியக் கூடிய ஓர் முயற்சிதான் இவ்வாய்வு. ஆய்வின் கருதுகோள்

ஆரோக்கியமாக வாழ வேதாத்திரி மகரிக்கியி அவர்கள் வடிவமைத்த மனவளக்கலை பயிற்சிகளும் அக்குபங்சர் மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றான தொடுசிகிச்சையும் அளிப்பதால் தலைவலி, கழுத்துவலி, இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி மற்றும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் உள்ள பெண்களின் உடல்நலத்தில் குறிப்பிடத்தக்க நல்விளைவுகள்; உருவாகும் என்பதே இவ்வாய்வின் கருதுகோளாகும்.

ஆய்வு அணுகுமுறை

இவ்வாய்வில் தொகுப்பு முறை, மதிப்பீட்டு முறை மற்றும் ஒப்பீட்டு முறை ஆகிய ஆய்வு அணுகுமுறைகள் பின்பற்றப்பட்டன.

ஆசனங்கள், உடற்பயிற்சிகள் எல்லாவற்றையும் பழகி ஆராய்ந்து இந்திய வைத்திய சாஸ்திரங்களில் கிடைத்த அறிவையும் பயன்படுத்தி ஒரு முழுமையான உடற்பயிற்சித் தொகுதியை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிக்கியி அவர்கள் வகுத்துள்ளார்கள். இந்த உடற்பயிற்சி அதிகமான வேகமில்லா தன்மையுடையது. தவம், தற்சோதனை மற்றும் குணநலப்பேறு பெற்று முழுமைப்பேறு அடையத் தகுதியாக்கிக் கொள்ளச் சிறந்த “மனவளக்கலை” பயிற்சியை மேற்கொண்டு உடல்நலத்தோடு சிறப்பாக வாழலாம்.

இந்த உடற்பயிற்சியின் நோக்கமானது உடலினை உறுதிசெய்து கொள்வது மட்டுமல்ல உடலமைப்பின் இயக்கத்தைச் சீர்படுத்தி, உள்ளத்தையும் வலுவாக்குவதன் மூலம், நம்மை பலவீனப்படுத்தி வந்த நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெறும் வழியையும் உள்ளடக்கியது. அவைகள்:

- கைப்பயிற்சி
- கால் பயிற்சி
- மூச்சுப் பயிற்சி

- கண் பயிற்சி
- கபாலபதி
- மகராசனம்
- உடல் வருடல்
- அக்குபிரவுர்
- ஓய்வு தரும் பயிற்சி

உடலுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய உடற்பயிற்சி, மனதிற்கு கொடுக்கக்கூடிய தியானப்பயிற்சி, உயிருக்கு உறுதி அளிக்கும் காயகல்பப்பயிற்சி. இம்மூன்றும் உடலையும், உள்ளத்தையும், உயிரையும் மேன்மைப்படுத்தி, தூய்மைப்படுத்தி பெண்கள் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கு வழிவகுப்பனவாகும்.

உடலுக்கும், உயிருக்குமிடையே இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் போன்றவை இருக்கின்றன. இந்த மூன்றிலே ஒன்று தடைபட்டாலும், திசை மாறினாலும், வேகம் குறைந்தாலும், உடல்நலம் பாதிக்கப்படும். இந்த மூன்றையும் எப்போதும் சரியாக வைத்துக்கொள்வதற்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சி தேவை. இரத்தமானது போதிய அளவிலே உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் சென்றுவர வேண்டும்.

நரம்புகள் மூலமாக உயிர் சக்தி வெப்பமாகி உடலில் மின்சாரமாகப் பரவுகின்றது, இந்த இயக்கத்தைச் சரியாக வைத்துக்கொள்வேண்டும். பிராணவாயுவானது உடலில் சீராகப் பரவ வேண்டும். இந்த மூன்றையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு எளிமையான முறையில் உடற்பயிற்சி அமைய வேண்டும்.

அக்குபங்சர் மருத்துவம் மனிதகுலவாழ்வியலில் இயற்கை உணர்த்திய விதிகளை சார்ந்து உடல், மனநலம் மேம்பட அதீதவிழிப்புணர்வுகொண்ட நம் முன்னோர்களால் கண்டறியப்பட்டவாழ்வியலாகும். சுமார் 8000 வருடங்களுக்கு முன் தோன்றிய ஆதிமருத்துவமான அக்குபங்சர் மருத்துவம். பொருள் அடிப்படையில் இல்லாமல் பிரபஞ்சசக்தியால் உடல் உள்ளூறுப்புகளின் சக்தி ஓட்டங்களை சமநிலைப்படுத்துவதின் மூலம் ஆரோக்யமாக வாழலாம்

தரவுகள் சேகரிப்பு

ஆய்வுக்கு இராணிப்பேட்டையில் வசிக்கும் 45 பெண்கள்; உட்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். அனைவரும் 15 வயதிலிருந்து 35 வயதுக்குட்பட்டவர்கள். தலைவலி, கழுத்துவலி, இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி மற்றும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். அவர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பகுக்கப்பட்டனர். மனவளக்கலை பயிற்சி செய்யும் 15 பெண்களை பயிற்சிக் குழுவாகவும், தொடுசிகிச்சை பெறும் 15 பெண்களை தொடுசிகிச்சைக்குழுவாகவும் எவ்வித பயிற்சியும் அளிக்கப்படாத 15 பெண்களை கட்டுப்பாட்டுக் குழுவாகவும் கருதப்பட்டனர்.

பயிற்சிக்குழு, தொடுசிகிச்சைக்குழு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக் குழுவில் தலைவலியால் பாதிக்கப்பட்ட மூன்று பெண்களும், கழுத்துவலியால் பாதிக்கப்பட்ட மூன்று பெண்களும், இடுப்பு வலியால் பாதிக்கப்பட்ட மூன்று பெண்களும், மூட்டுவலியால் பாதிக்கப்பட்ட மூன்று பெண்களும், மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் உள்ள மூன்று பெண்களும் உள்ளனர்.

இம்மூன்று குழுவினரிடம் பயிற்சிக்கு முன்னரும், பின்னரும் வினா நிரல் மூலம் தேவையான தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டன. கிடைத்த தரவுகள், ஆய்வுக்கு பயிற்சி அளிப்பதற்கு முன்பு பெறப்பட்டது. 24 வாரங்களுக்கு மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள்; பயிற்சிக்குழு பெண்களுக்கு அளிக்கப்பட்டன மற்றும் தொடுசிகிச்சைக்குழு பெண்களுக்கு தொடுசிகிச்சை தரப்பட்டது, 24 வாரங்களுக்குப் பிறகு அனைத்து இம்மூன்று குழுவினரிடமும் ஏற்கனவே பெறப்பட்ட தரவுகள் மீண்டும் இறுதியில் பெறப்பட்டன. கட்டுப்பாட்டுக்குழு பெண்களுக்கு பயிற்சி மற்றும் தொடுசிகிச்சை எதுவும் அளிக்கப்படவில்லை.

புள்ளி விபர நுட்பங்கள்

இந்த ஆய்வின் நிறுவப்பட்ட கருதுகோள் மற்றும் நோக்கங்களுக்கு உண்டான குழுக்கள் மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகள் புள்ளி விபர ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். டி - சோதனை மற்றும் அனோவா - அனாலிசிஸ் ஆப் வேரியன்ஸ் பகுப்பாய்வு பயன்படுத்தி முன் பரிசோதனை ஆய்வு முடிவுகளும் பின் பரிசோதனை ஆய்வு முடிவுகளும் கணக்கிடப்பட்டுள்ளன.

இரண்டு குழுக்களுக்கு இடையேயான குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடுகள் மற்றும் சராசரி வேறுபாடுகள் ஆராயப்பட்டன. ஒவ்வொரு அடிப்படை அல்லது சார்பு மாறிகளையும் அனோவா மூலம் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டது. பிந்தைய சோதனைக்கு விகிதம் கணிசமாக இருப்பதாகவும் இரண்டு இணை ஆய்வுகளிலும் கணிசமான வேறுபாட்டினை தீர்மானிக்க சராசரி இணைகளுக்கு இடையில் உள்ள வித்தியாசங்கள் செபேயின் போஸ்ட் ஹக் வழிமுறை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டது. எல்லா கூற்றுகளிலும் 0.05 நிலை நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் நிர்ணயிக்கப்பட்டு சரியானதாக கருதப்பட்டது.

பயிற்சிக்கு முன் மற்றும் பயிற்சிக்குப் பின் பயிற்சிக்குழு மற்றும் தொடுசிகிச்சைக்குழு பயிற்சிகளால் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை புள்ளிவிபரங்களை விளைவுகளைக் கொண்டு விளக்கமாக கூறப்பட்டுள்ளது தரமான வினாப் பட்டியல்கள்கொண்டு, சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகளை புள்ளி விவரத்தோடு பகுத்தாய்வு செய்து சோதனையின் 0.05 நிலை நம்பகத்தன்மை நிர்ணயிக்கப்பட்டது. இது தகுந்தது எனவும் கருதப்பட்டது.

முடிவுரை

இருபத்து நான்கு வார கால அளவில் 'எளியமுறை உடற்பயிற்சி, காயகல்ப யோகம், எளியமுறை குண்டலினி தவம் மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சிகளின் மூலம் வலியால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் உடல் நலத்தில் மாறிகளான தலைவலி, கழுத்துவலி, இடுப்பு வலி, மற்றும் மூட்டுவலி மற்ற இரு குழுக்களைவிட கணிசமான மற்றும் நேர்மறையான செல்வாக்கு கொண்டுள்ளது என்பதை சோதனை மூலம் அறிய முடிகின்றது. மற்ற இரு குழுக்களைவிட பயிற்சிக்குழு பெண்களுக்கு வலிகள் குறைந்துள்ளது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது

தொடுசிகிச்சைக்குழு பெண்களுக்கு உடல்நலம் மிகுந்த முன்னேற்றத்தையும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் குறைந்து காணப்படுவது ஆய்வின் மூலம் தெரிய வருகிறது. பெண்களுக்கு தலைவலி, கழுத்துவலி, இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி குறைந்து தேவையான அளவு கணிசமான மற்றும் நேர்மறையான செல்வாக்கு கொண்டுள்ளது என்பதை வினாநிரல் முடிவுகள் மூலம் தெளிவாக அறிய முடிகின்றது.

இவற்றில் கட்டுப்பாட்டு குழுக்களைவிட பயிற்சிக்குழு மற்றும் தொடுசிகிச்சைக்குழு குறிப்பிடத்தக்க அளவு மேம்பாட்டை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதை தீர்வாக நிரூபணமாகியுள்ளது. கட்டுப்பாட்டுக்குழு பெண்களின்; உடல்நலனில் குறிப்பிடத்தக்க எந்த வேறுபாடும் இல்லை என்பது தீர்வாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

மனதின் வடிவம் தான் உடல். உடலின் ஆற்றல் வடிவம்தான் மனம். ஒன்றை சீர்குலைத்தால் மற்றொன்றும் சீர்குலையும். இயற்கை விதிகளைப் பின்பற்றினால் உடல் நலத்தோடு வாழ முடியும். எண்ணங்களைக் கையாளத் தெரிந்தால் மனபலத்தோடு வாழ முடியும். இயல்பான மனதோடு வளமாக வாழ முடியும். வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வடிவமைத்த மனவளக்கலை பயிற்சிகள் மற்றும்; அக்குபஞ்சர் மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றான தொடுசிகிச்சை பெண்களுக்கு உடல்நலம் தந்து ஆரோக்கியமான வாழ்வு தரும் என்பதை ஆய்வின்; முடிவுகள் மூலம் தெளிவாக அறிய முடிகின்றது.

நூற்பட்டியல்கள்

1. யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி (2006), "மனவளக்கலை பகுதி 1,2,3", வாழ்க வளமுடன், ஈரோடு.
2. விக்ஷன் பார் விஸ்டம் - உலக சமுதாய சேவாசங்கம் - தொகுப்பு (2010), "குணநலப்பேறும் சமுதாய நலனும்", வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு
3. வேதாத்திரி மகரிஷி (2006), "மனவளக்கலை நோக்கமும் பயிற்சி முறைகளும்", வாழ்க வளமுடன், ஈரோடு.
4. அக்கு ஹீலர் அ.உமர் பாருக் (2016) "மனம் என்னும் மாமருந்து" மல்லிகை பிரசுரம், கோடம்பாக்கம்.
5. டாக்டர்.ஃபஸ்:லூர் ரஹ்மான் (2015), புதிய அக்குபஞ்சர் , ஹெல்த் டைம் பப்ளிகேஷன்