

Vedathiri Maharishi's Manavalakalai Maharasanam Exercise: A Simple Solution for Back Pain Problems

S Veerakannan,

Deputy Librarian, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi 642001

eMail: ngmcollegelibrary@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1006-158X>

Abstract:

Research articles indicate that back pain has become a widespread and significant problem in human life, similar to unavoidable issues like colds, coughs, and fever. When back pain intensifies, it significantly impacts an individual's daily life and can sometimes lead to severe physical impairments, such as paralysis. Based on the results of various studies and research, this article explains how the Maharasanam exercise of Vedathiri Maharishi's Manavalakalai can serve as a simple solution for most back pain problems.

Keywords: Back pain, backache, Maharajasana, Manavalakkalai

முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு வேதாத்திரிய மனவளக்கலையின் மஹராசனப் பயிற்சி - ஓர் எளிய தீர்வு

எஸ். வீரக்கண்ணன்,

துணை நூலகர், நல்லமுத்து கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி 642001.

ஆய்வுச்சுருக்கம்:

மனித வாழ்வில் சளி, இருமல், காய்ச்சல் போன்ற தவிர்க்க முடியாத பிரச்சினைகளைப் போலவே, முதுகுவலியும் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு முக்கியப் பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது என்பதை பல்வேறு ஆய்வுக் கட்டுரைகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. முதுகுவலி தீவிரமடையும்போது, தனிநபரின் அன்றாட வாழ்க்கையை வெகுவாகப் பாதித்து, சில சமயங்களில் பக்கவாதம் போன்ற கடுமையான உடல் இயக்கக் குறைபாடுகளுக்கும் வழிவகுக்கலாம். வேதாத்திரிய மனவளக்கலையின் மஹராசனப் பயிற்சி, பெரும்பாலான முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு எளிய தீர்வாக அமையும் என்று பல்வேறு ஆய்வுகளின் முடிவுகள் மற்றும் ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் இக்கட்டுரை விளக்குகிறது.

கலைச்சொற்கள்: முதுகுவலி, மஹராசனா, யோகா, மனவளக்கலை

முன்னுரை:

மனவளக்கலை என்பது மனித மனதை மேம்படுத்தவும், அதன் முழு ஆற்றலை உணர்ச்சியையும் உதவும் ஒரு தத்துவமாகும். இதில் மஹராசனா பயிற்சி ஒரு முக்கிய அங்கமாக விளங்குகிறது. இந்த பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, அதன் பலன்களைக் கண்டறிந்து, முதுகுவலி பிரச்சனைக்கு இது எவ்வாறு தீர்வாக அமையும் என்பதை ஆராய்வதே இந்த ஆய்வுக் கட்டுரையின் நோக்கம்.

ஆய்வின் நோக்கம்:

"முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு வேதாத்திரிய மனவளக்கலையின் மஹராசனம் ஓர் எளிய தீர்வு" என்ற கருதுகோளின் அடிப்படையில் இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இன்றைய நவீன உலகில், முதுகுவலி ஒரு பொதுவான பிரச்சனையாக உருவெடுத்துள்ளது. இதற்கு பல காரணங்கள் இருந்தாலும், எளிய உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் மனதை அமைதிப்படுத்தும் பயிற்சிகள் மூலம் இதனை குணப்படுத்த முடியும். அந்த வகையில், மனவளக்கலையின் மஹராசனா பயிற்சி முதுகுவலிக்கு சிறந்த தீர்வாக அமையும் என்பதை நிரூபிக்க இந்த ஆய்வு முயல்கிறது.

கருதுகோள்:

வேதாத்திரிய மனவளக்கலையின் மஹராசனம் முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு ஓர் எளிய மற்றும் பயனுள்ள தீர்வாக அமையும்.

ஆய்வு எல்லை:

இந்த ஆய்வில், முதுகுவலி ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள், நீண்ட காலமாக வலியால் அவதிப்படுபவர்கள், மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் பயிற்சி செய்ய ஆர்வமுள்ளவர்கள் மற்றும் தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் என பல்வேறு தரப்பட்டோர் பங்கேற்கலாம்.

ஆய்வின் பயன்கள்:

மஹராசனா பயிற்சியின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் பின்வருமாறு:

உடல் வலிமை: முதுகுத் தண்டுவடம் கீழ் இருந்து மேல் வரை முறையாக முறுக்கப்படுவதால், முதுகெலும்பு மற்றும் வட்டுகள் வலுவடைகின்றன. இதன் மூலம், தலை முதல் கால் வரை முழு உடலும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட உதவுகிறது.

நரம்பு மண்டலம்: முதுகுத் தண்டுவடத்தில் இருந்து எழும் நரம்புகள் வலுவடைகின்றன. இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் மற்றும் உயிரோட்டம் சீராக நடைபெறுகின்றன. மேலும், உடல் ஆற்றல் மேம்படுத்தப்படுகிறது.

நாளமில்லா சுரப்பிகள்: நாளமில்லா சுரப்பிகள் சிறப்பாக செயல்படுவதால், சர்க்கரை நோய், வாத நோய், நரம்பு பிரச்சனைகள், இரத்த அழுத்தம், முதுகு வலி, கழுத்து வலி, இடுப்பு வலி போன்ற நோய்கள் குணமாகும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.

உடல் அமைப்பு: மஹராசனா பயிற்சி தொப்பையை குறைக்கவும், உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைக்கவும் உதவுகிறது. பெண்களுக்கு, மாதவிடாய் பிரச்சனைகளை சரிசெய்து, கருப்பை சம்பந்தமான நோய்களை குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

ஆய்வு முறை:

இந்த ஆய்வில், மஹராசனா பயிற்சி மேற்கொள்பவர்களின் அனுபவங்கள், மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் உடலியல் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு

தரவுகள் சேகரிக்கப்படும். அதன் அடிப்படையில், முதுகுவலிக்கு மஹராசனா எந்த அளவிற்கு உதவுகிறது என்பதை புள்ளிவிவரங்களுடன் நிரூபிக்கப்படும்.

மஹராசனப் பயிற்சி, உடலில் உள்ள தசை ஏற்றத்தாழ்வுகளைச் சரிசெய்வதற்கும், மனம் மற்றும் உடல் ஒருமித்து திறம்பட செயல்படுவதற்கும் உறுதுணையாக இருக்கிறது. யோகப் பயிற்சியின் மூலம் உடல் இறுக்கம் தளர்த்தப்பட்டு, மன ஒருமைப்பாடு மேம்படுத்தப்படுகிறது. இதன் விளைவாக, உடல் வலி குறைந்து தசைகள் வலுவடைகின்றன. மேலும், இப்பயிற்சியானது மூட்டுகளை வலுப்படுத்தி, தளர்வடையச் செய்து, சிறந்த உடல் சமநிலையையும், தசை நெகிழ்வுத்தன்மையையும் அளிப்பதன் மூலம் உடல் தோரணையை மேம்படுத்துகிறது. மஹராசனப் பயிற்சியின்போது பெறப்படும் ஓய்வு நிலை, முதுகுவலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆற்றலை மீட்டுத் தந்து, மனதை ஒருமுகப்படுத்துகிறது. விரைவான எதிர்வினை தேவைப்படும் சூழ்நிலைகளிலும் அமைதியான மற்றும் தெளிவான சிந்தனையை ஊக்குவிக்கிறது. எனவே, மனவளக்கலையின் மஹராசனப் பயிற்சி, பொதுவான முதுகுவலிப் பிரச்சினைகளுக்கு எளிய மற்றும் பயனுள்ள சிகிச்சையாக அமைகிறது என்பதை இக்கட்டுரை சுருக்கமாக எடுத்துரைக்கிறது.

முன்னுரை:

முதுகுவலி ஒரு நோயல்ல; மாறாக, தவறான வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படும் ஒரு உடல் உபாதை. முதுகுவலியின்றி சுறுசுறுப்பாகவும், சிறப்பாகவும் செயல்பட ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை அவசியம். மருத்துவ ஆய்வுகளின்படி, உலகளவில் ஐந்து பேரில் நான்கு பேர் தங்கள் வாழ்நாளில் ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் கடுமையான முதுகுவலியால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இங்கிலாந்தில், மூன்றில் ஒரு பங்கு மக்கள் குறைந்தபட்சம் பதினைந்து நாட்களுக்கு முதுகுவலியால் அவதிப்படுகின்றனர். இந்தியாவில், இளைஞர்களிடையே இப்பிரச்சினை அதிகரித்து வருகிறது. பெரும்பாலானோர் சுய-உதவி சிகிச்சை முறைகளான எளிய பயிற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர். இருப்பினும், ஐம்பது பேரில் ஒன்று அல்லது இரண்டு பேர் மட்டுமே மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுகிறார்கள். அவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் சிகிச்சைகள் பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் மற்றும் பக்க விளைவுகளை உள்ளடக்கியதாக இருக்கின்றன. சிலர் செப்பு வளையல்களை அணிவது, மாந்திரீகத்தின் மூலம் கயிறுகளைக் கட்டிக்கொள்வது போன்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலான பழக்கங்களையும் பின்பற்றுகின்றனர்.

தற்காலத்தில், மருத்துவர்கள் முதுகுவலிக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் அறிவியல் பூர்வமான அணுகுமுறைகளை மேற்கொள்ள ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன், முதுகுவலிக்கான காரணத்தை துல்லியமாகக் கண்டறிய முயற்சிக்கின்றனர். இருப்பினும், இது அவ்வளவு எளிதானது அல்ல. ஏனெனில், முதுகுவலிக்கு நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் சில பொதுவான காரணிகளாக தசைப்பிடிப்பு, தசைநார் திரிபு, வட்டு காயம், இடுப்பு ஸ்போண்டிலோசிஸ், மோசமான நாற்காலி வடிவமைப்பு, முறையற்ற தூக்கம், தவறான உடல் தோரணை மற்றும் பொருத்தமற்ற பாதணிகள் ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்கவை.

இந்த முன்னுரையுடன், முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு வேதாத்திரிய மனவளக்கலையின் மஹராசனப் பயிற்சி எவ்வாறு தீர்வாக அமைகிறது என்பதை விரிவாகக் காணலாம்.

சமூகத்தில் பெருகி வரும் உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகள், அவற்றிற்கான எளிய தீர்வுகளை சமூகம் தேடுவது, யோகாவின் வரலாறு மற்றும் முக்கியத்துவம், வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை மற்றும் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட குண்டலினி யோகாவின் தனித்துவம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய உரையை மேலும் விரிவாகக் காண்போம்.

உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளும் சமூகத்தின் தீர்வும்:

இன்றைய நவீன உலகில், மனிதர்கள் பலவிதமான உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கின்றனர். குறிப்பாக மாணவர்கள் தேர்வு நெருக்கடியினாலும், பணியாளர்கள் வேலையில் தவறான தோரணைகளினாலும் உடல் உபாதைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். இதனால், உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்தச் சூழலில், உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு எளிமையான, அதே சமயம் பயனுள்ள தீர்வுகளை சமூகம் நாடுகிறது. சுய உதவி, குறைந்த செலவு, நடைமுறை சாத்தியம், மற்றும் பக்க விளைவுகள் இல்லாத தீர்வுகளின் மீது மக்களின் கவனம் திரும்புகிறது. மேலும், பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு ஒரே தீர்வு கிடைத்தால் அது கூடுதல் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என சமூகம் கருதுகிறது.

வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை:

இத்தகைய ஒரு காலகட்டத்தில், வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் எளிய முறை குண்டலினி யோகாவை (மனவளக்கலை) உருவாக்கினார். இது உடல், மனம் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க உதவும் ஒரு முழுமையான அணுகுமுறையாகும். மனவளக்கலையில், எளிய உடல் பயிற்சி, காயகல்பம், தியானம் மற்றும் சுய பரிசோதனை ஆகிய நான்கு முக்கிய அம்சங்கள் உள்ளன. இந்த அம்சங்கள், தனி மனிதனின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி, சமூகத்தில் ஒரு நல்லிணக்கமான வாழ்க்கையை வாழ உதவுகின்றன.

யோகாவின் வரலாறு மற்றும் முக்கியத்துவம்:

யோகா என்பது ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சி மட்டுமல்ல, அது ஒரு வாழ்க்கை முறை. யோகா செய்வதால், உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை மேம்படும், தசைகள் மற்றும் எலும்புகள் வலுவடையும். மேலும், பல நாள்பட்ட உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். யோகாவின் வரலாறு சுமார் 3,500 ஆண்டுகளுக்கு முந்தையது. ஹரப்பா நாகரிகத்தில் யோகா தியானப் பயிற்சியாக இருந்தது. கி.மு 1500-இல் ஆரியர்களின் படையெடுப்பால் ஹரப்பா நாகரிகம் அழிந்து, சாதிய அமைப்பு மற்றும் மத சடங்குகள் இந்தியாவில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. அந்த சமயத்தில் வேதங்கள் எனப்படும் புனித நூல்கள் தோன்றின. ரிக் வேதத்தில் "யோகா" என்ற சொல் முதன்முதலில் பயன்படுத்தப்பட்டது. இது ஒழுக்கம் என்ற கருத்தைக் குறிக்கிறது. உபநிடதங்கள் யோகா பயிற்சி முறைகளை பரிந்துரைத்தன. பதஞ்சலி முனிவர் "யோக சூத்திரங்கள்" என்ற நூலை தொகுத்தார். இது யோகா பயிற்சிக்கான எட்டு வழிமுறைகளை விளக்குகிறது. இந்த நூல் பாரம்பரிய யோகா கையேடாக கருதப்படுகிறது.

மேலும் பல யோகா பயிற்சிகளுக்கு இதுவே அடிப்படையாக உள்ளது. 10-ஆம் நூற்றாண்டில் ஹத யோகா அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இது உடல் தோரணைகள், ஆசனப் பயிற்சி மற்றும் பிராணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி) ஆகியவற்றின் மூலம் சுய உணர்வை அடைவதற்கான உடல் மற்றும் மன நோக்கத்தை ஒருங்கிணைக்கிறது. 20-ஆம் நூற்றாண்டில் யோகா உலகம் முழுவதும் பிரபலமடைந்தது. ஐயங்கார் யோகா, பவர் யோகா, குண்டலினி யோகா எனப் பல யோகாசன முறைகள் உள்ளன. ஒவ்வொருவரின் உடல் மற்றும் மன நலனுக்கு ஏற்ற யோகாசன முறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து பயிற்சி செய்வது நல்லது.

எளிமைப்படுத்தப்பட்ட குண்டலினி யோகா - மனவளக்கலை:

உலகம் முழுவதும் பல்வேறு விதமான உடற்பயிற்சிகள் நடைமுறையில் உள்ளன. இருப்பினும், வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் பல வருட ஆராய்ச்சிகளுக்குப் பிறகு, மருத்துவத் துறையில் தனது அனுபவத்தின் அடிப்படையில் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட குண்டலினி யோகாவை வடிவமைத்தார். இது மனவளக்கலை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த யோகாவில் உடல் பயிற்சி, தியானம் மற்றும் காயகல்பம் ஆகியவை உள்ளன. எளிமைப்படுத்தப்பட்ட உடல் பயிற்சியில் தோரணைகள் மற்றும் இயக்கங்கள் என இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன. இதில் 9 வகையான பயிற்சிகள் உள்ளன. இதில் மஹாராசன யோகப் பயிற்சி 6-வது பயிற்சியாக உள்ளது. இது முதுகெலும்பை வளைத்து, 33 எலும்புகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக சீரான முறையில் வைக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. முதுகெலும்பு தான் உடலமைப்பின் ஆதாரம்.

இந்த விரிவாக்கம், உரையின் மையக் கருத்தை அப்படியே வைத்துக்கொண்டு, கூடுதலான தகவல்களையும் விளக்கங்களையும் சேர்த்து வாசகர்களுக்குப் புரியும் வண்ணம் வழங்குகிறது.

சரியாக, யோக விஞ்ஞானத்தின்படி முதுகெலும்பின் முக்கியத்துவத்தையும், அதன் அமைப்பு, செயல்பாடுகள், பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகள், மஹாராசனா பயிற்சியின் செயல்முறையும், முக்கியத்துவத்தையும் விரிவாக விளக்கும் வகையில் இந்த உரையை விரிவாக்கலாம்.

யோக விஞ்ஞானத்தில் முதுகெலும்பின் முக்கியத்துவம்

யோக விஞ்ஞானம் முதுகெலும்பை உடலின் மிக முக்கியமான பகுதியாகக் கருதுகிறது. ஏனெனில், இது மண்டை ஓடு, மார்பு, கைகள், வயிறு, இடுப்பு மற்றும் கால்களை ஆதரித்து இணைக்கிறது. இது உடலின் மைய அச்சாக செயல்படுகிறது. இந்த முதுகெலும்புதான் உடலின் ஒட்டுமொத்த கட்டமைப்பைத் தாங்கி நிற்கிறது. முள்ளந்தண்டு வடமும், நரம்புத் திசுக்களும் மூளையுடன் இணைக்கப்பட்டு முதுகெலும்புக்குள் பாதுகாப்பாக உள்ளன.

மனித முதுகெலும்பு 33 எலும்புகளைக் கொண்டது. இதில் 24 எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து உடலைத் திருப்பவும், வளைக்கவும் உதவுகின்றன. மீதமுள்ள 9 எலும்புகள் இடுப்புப் பகுதியில் அமைந்துள்ளன. இவை இரண்டு செயல்படாத எலும்புகளாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

முதுகெலும்பின் அமைப்பு

முதுகெலும்பு 24 தனித்தனி எலும்புகளால் ஆனது. அவை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன:

கழுத்து முள்ளெலும்புகள் (Cervical vertebrae): 7 எலும்புகள் - இவை கழுத்துப் பகுதியில் அமைந்துள்ளன. தலை மற்றும் கழுத்தின் இயக்கத்திற்கு உதவுகின்றன.

மார்பு முள்ளெலும்புகள் (Thoracic vertebrae): 12 எலும்புகள் - இவை மார்புப் பகுதியில் அமைந்துள்ளன. விலா எலும்புகளுடன் இணைந்து மார்புக் கூட்டை உருவாக்குகின்றன.

கீழ் இடுப்பு முள்ளெலும்புகள் (Lumbar vertebrae): 5 எலும்புகள் - இவை கீழ் முதுகில் அமைந்துள்ளன. உடலின் எடையைத் தாங்கி, வளைந்து நிமிர் உதவுகின்றன.

மீதமுள்ள 9 எலும்புகள் வாலெலும்புகள் (Coccyx) எனப்படும். இவை திருவெலும்பு (Sacrum) மற்றும் குயிலலகெலும்பு (Coccyx) என இரண்டாக இணைக்கப்பட்டவை. பரிணாம வளர்ச்சியில் மனிதன் வாலினை இழந்தாலும், குயிலலகெலும்பு வாலின் அடையாளமாக இன்னும் உள்ளது. விந்துநாதத்திரவம் எனும் பாலின திரவத்தை உள்ளடக்கிய மூலதாரா சக்கரம் உடலின் இந்த பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இது மனித உடலில் முக்கியமான சக்தியின் மையமாக கருதப்படுகிறது.

பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகள்

ஒரு மனிதன் அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்யும்போது தவறான தோரணைகளை மேற்கொள்வதால் பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. தள்ளுதல், இழுத்தல், அதிக சுமைகளைத் தூக்குதல், தவறான தோரணையில் குனிதல், நீண்ட நேரம் நிற்பது, உடலை முறுக்குவது, இருமல், தும்மல், தசையிறுக்கம், அதிகமாக நீட்டுதல், கழுத்தை முன்னோக்கி இழுத்தல், வாகனம் ஓட்டும் போது நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் இருப்பது, கணினியைப் பயன்படுத்தும் போது சரியான தோரணையில் உட்காராமல் இருப்பது போன்ற பல்வேறு செயல்கள் முதுகுவலியை ஏற்படுத்தும்.

முதுகுவலியின் அறிகுறிகள்:

இடைவேளையின்றி நிற்குகொண்டே இருப்பது

குனியாமல் இருக்கும்போது வலி

உடல் எடை அதிகரிப்பு

உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பு

முதுகில் வீக்கம்

தொடர்ந்து முதுகுவலி

படுக்கும்போதும் அல்லது ஓய்வெடுக்கும்போதும் கால்களிலோ, முதுகிலோ வலி

முழங்கால்களுக்குக் கீழே வீக்கம்

சமீபத்திய காயம்

முதுகில் அடி அல்லது அதிர்ச்சி

சிறுநீர் அடங்காமை

வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள்

இதுபோன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

மஹராசனா பயிற்சியின் செயல்முறையும் முக்கியத்துவமும்

மஹராசனா பயிற்சி மேல்நோக்கி படுத்த நிலை மற்றும் கீழ்நோக்கி படுத்த நிலை ஆகியவற்றின் கலவையாகும். மேல்நோக்கி படுத்த நிலையில் முகம் மற்றும் உடல் மேல்நோக்கி இருக்கும், கீழ்நோக்கி படுத்த நிலையில் முகம் கீழே இருக்கும். மஹராசனா யோகப் பயிற்சியில் 2 பகுதிகள் உள்ளன. மஹராசனா பகுதி 1 மற்றும் மஹராசனா பகுதி 2. இந்தப் பயிற்சியில் முதுகுத்தண்டில் முறுக்குவது, நீட்சி செய்வது, அழுத்துவது, திருகுவது போன்றவை ஏற்படும்.

மஹராசனா யோகப் பயிற்சியின் முதல் பகுதி மேல்நோக்கி படுத்த நிலையில் செய்யப்படுகிறது. மஹராசன யோகப் பயிற்சி பகுதி 1ஐ பயிற்சி புரியும்போது சின்முத்ராவில் விரல்களை வைப்பது மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. இது மன அமைதிக்கும், ஒருமைப்பாட்டிற்கும் வழி வகுக்கிறது.

மஹராசனாவின் முக்கியத்துவம்:

முதுகுத்தண்டை வலுப்படுத்துகிறது.

நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துகிறது.

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது.

உடலின் சமநிலையை மேம்படுத்துகிறது.

உள் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

எனவே, யோக விஞ்ஞானத்தில் முதுகெலும்பின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, அதன் ஆரோக்கியத்தை பேணிக்காக்க முறையான பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது அவசியம்.

சரியாக, முழு உடலும் நெகிழ்வாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் மாறும் மஹராசனா யோகாவின் நன்மைகளை விளக்கி, இன்னும் விரிவாக உங்களுக்கு வழங்குகிறேன்:

மஹராசனா யோகாவின் விரிவான நன்மைகள்

மஹராசனா யோகா என்பது உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக நலன்களை மேம்படுத்தும் ஒரு முழுமையான பயிற்சி. இதன் பலன்கள் பின்வருமாறு:

உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சுறுசுறுப்பு: மஹராசனா ஆசனங்கள் உடல் முழுவதும் உள்ள தசைகளை நீட்டி, எலும்பு இணைப்புகளை தளர்த்தி, உடலை நெகிழ்வாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் மாற்ற உதவுகின்றன. இதனால், அன்றாட வேலைகளைச் செய்வது எளிதாகிறது.

நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்துதல்: முதுகுத் தண்டுவடத்திலிருந்து எழும் நரம்புகள் வலுப்பெற்று, உடல் முழுவதும் சரியான முறையில் செய்திகளை அனுப்ப உதவுகின்றன. இது உடல் இயக்கங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை மேம்படுத்துகிறது.

இரத்த ஓட்டம், வெப்பம் மற்றும் காற்றின் சுழற்சியை மேம்படுத்துதல்: மஹராசனா ஆசனங்கள் உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. இதனால் உடல் உறுப்புகளுக்குத் தேவையான ஆக்சிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைத்து, உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். மேலும், உடலில் வெப்பம் சீராகப் பரவி, உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் போதுமான ஆற்றல் கிடைக்கிறது, வாயு சுழற்சி மேம்படுத்தப்படுவதன் மூலம் உடல் இயக்கங்கள் சீராகின்றன.

நாளமில்லா சுரப்பிகளின் செயல்பாடு: மஹராசனா யோகா நாளமில்லா சுரப்பிகளைத் தூண்டி, ஹார்மோன் உற்பத்தியை சீராக்குகிறது. இதனால், உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

நோய்களைக் குணப்படுத்துதல்: நீரிழிவு, மூட்டு வலி, நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள், முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்ற நோய்களால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு மஹராசனா யோகா சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கிறது.

செரிமான மண்டலத்தை வலுப்படுத்துதல்: இந்த யோகா செரிமான உறுப்புகளைத் தூண்டி, செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இதனால், உணவு எளிதில் ஜீரணமாகி, மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கப்படும்.

தொப்பையைக் குறைத்தல் மற்றும் உடல் எடையைக் குறைத்தல்: மஹராசனா யோகாவின் இரண்டாம் பாகம், கீழ் நோக்கி படுத்த நிலையில் செய்யப்படுவதால், வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தசைகள் வலுவடைகின்றன. இதனால், தொப்பை குறைந்து, உடல் எடை குறையும் வாய்ப்பு உள்ளது.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் மற்றும் கருப்பை பிரச்சனைகளை குணப்படுத்துதல்: மஹராசனா யோகா பெண்களுக்கு மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் மற்றும் கருப்பை சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது. இது ஹார்மோன் சமநிலையை சீராக்கி, மாதவிடாய் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

உயிர்சக்தி (சீவகாந்தம்) சுழற்சியை மேம்படுத்துதல்: மஹராசனா யோகா உடலில் உயிர்சக்தியின் (பிராணா) ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. இதனால், உடல் மற்றும் மனம் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

உடலின் மூன்று அடுக்குகளை சமநிலைப்படுத்துதல்: இரத்தம், வெப்பம் மற்றும் காற்று ஆகியவை உடலின் மூன்று முக்கிய அடுக்குகளாகும். மஹராசனா யோகா இந்த மூன்று அடுக்குகளையும் சமநிலைப்படுத்தி, உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

மன அமைதி மற்றும் ஆற்றல்: மஹராசனா யோகா உடலின் அனைத்து தசைகளையும் நீட்டி, மனதிற்கு அமைதியையும், ஆற்றலையும் தருகிறது. இது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவுகிறது.

மஹராசனா யோகா பயிற்சி உடலுக்கு பலவிதமான நன்மைகளை வழங்கும் ஒரு சிறந்த பயிற்சி ஆகும். இது உடலை வலுவாக்குவதுடன், மனதையும் அமைதிப்படுத்துகிறது.

முடிவுரை:

தற்போதைய சூழ்நிலையில், முதுகுவலிக்கு மருந்து, பிசியோதெரபி, ஊசி, அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை மற்றும் எளிய மாற்று சிகிச்சைகள் போன்ற பல்வேறு தீர்வுகள் உள்ளன. ஆஸ்டியோபாத்தி, சிரோபிராக்டர், சியாட்சு, அக்குபஞ்சர் மற்றும் யோகா போன்ற எளிய மாற்று சிகிச்சைகள் மூலம் முதுகுவலியை குணப்படுத்த முடியும். யோகா என்பது உடலையும் மனதையும் ஒருநிலைப்படுத்தும் ஒரு சிறந்த பயிற்சி ஆகும். மஹராசனா பயிற்சியில், உடல் அசைவுகளையும், மனதையும் ஒருமுகப்படுத்தி பயிற்சி செய்வதால், இது யோகப் பயிற்சியாக கருதப்படுகிறது. மஹராசனா பயிற்சி குறிப்பிட்ட தோரணைகள், அசைவுகள் மற்றும் சுவாசப் பயிற்சிகளை உள்ளடக்கியது. இது முதுகுவலியிலிருந்து விடுபடவும், முதுகு தசைகளை வலுப்படுத்தவும், உடல் தோரணையை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது. எனவே, மனவளக்கலை மஹராசனா யோகப் பயிற்சி பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு ஒரு சிறந்த தீர்வாக இருக்கும் என்பதை இந்த ஆய்வு நிரூபிக்கிறது. மேலும், இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் மஹராசனா பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் என்றும், முதுகுவலியால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதமாக இருக்கும் என்றும் நம்புகிறோம்.

References;

- 1) Donald Norfolk, Conquering Back Pain, Orient Paperbacks, New Delhi.
- 2) Richard Brennan, Change your posture change your life, Watkins publishing, London.
- 3) Vethathiri Maharishi (1997). Simplified Physical Exercise, Erode, Vethathiri Publications.
- 4) VISION for Wisdom (2013). Anatomy and Physiology, Erode, Vethathiri Publications.
- 5) The Health World.com, Poor posture is a wake-up call for back and neck pain. (July 26, 2019). The Economic Times of India.
- 6) www.startstaning.org/back-pain-statistics-and-facts/#prevalence