

**புத்துணர்வூட்டும் பயிற்சியின் மூலம் உடல் மற்றும் மனவளம்****C. V. Sakunthala<sup>1</sup> and Dr. V.Ramadas<sup>2</sup>**<sup>1</sup> M.Phil Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision For Wisdom, SKY Research Centre, Alliyar, Pollachi.**பிராணாயாமம்**

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் புரிக்கும்  
காற்றை பிடிக்கும் கணக்கறிவாரில்லை  
காற்றைபிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு  
கூற்றை உதைக்கும் குறி அதுவாமே - (திருமந்திரம்)

**ஆய்வு சுருக்கம்**

'தாயின் கருப்பையில் கரு உருவான போதே அதன் வளர்ச்சிக்காக பிராணன் அந்த ஜீவனில் தன்னை முதலில் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளும் பிராணனை உடல், மன, ஆன்ம நலத்திற்கு ஆதாரமானது. இக்கைய பிராணனை முறையாக நெறிப்படுத்தினால் உடலும் மனமும் புத்துணர்வு அடையும். ஆயுளும் அதிகரிக்கும் உடலுக்கு ஆதாரமான பிராணனை நெறிப்படுத்தி உடலையும் மனதையும் ஆன்மாவையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் கலையே பிராணாயாமம். பிராணாயாமம் பற்றியும் நாடிகள் சுத்தமாவதால் ஏற்படும் பலன்கள் பற்றியும் இவ்வாய்வில் எடுத்து காட்டப்படுகிறது.



**கலை சொற்கள்:** திருமந்திரம், வான்மீகர் ஞானம், ஆன்ம நலம், பிராணாயாமம், நாடிகள்.

**முன்னுரை**

உடலும், மனமும், நலம் குறையாமல் புத்துணர்வோடு இருக்கும் போதுதான் நம் வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்கும். நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாகாடு இல்லாத நல்வாழ்வு வாழ பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நம்சித்தர்கள் வழி முறைகளை அருளியுள்ளனர். உடலில் பிராண சக்தியின் குறைபாட்டாலும் இயக்க மாறுபாட்டாலும் ஆன்மபலம் குன்றி உடலும் மனமும் நோயுறுகின்றன. இயற்கையின்படி ஒவ்வொரு உயிருக்கும் வாழ்வில் இவ்வளவு சுவாசம் என்ற கணக்கு இருப்பதாகவும் அந்த காலம் முடிந்ததும் உயிர் உடலை விட்டு நீங்கி விடுவதாகவும் புராணங்கள் கூறுகின்றன. இம் மூச்சை மிகச்சரியான பயிற்சி முறையின் மூலம் கட்டுப்படுத்தி வாழ்ந்தால் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

**ஆய்வு தலைப்பு**

புத்துணர்வூட்டும் பயிற்சிகளின் மூலம் உடல் மற்றும் மன வளமேம்பாடு தரும் பயிற்சிகளில் பிராணாயாமம் ஆய்வு தலைப்பாக கொள்ளப்படுகிறது.

**கருதுகோள்**

பிராணாயாமத்தின் மூலம் உடல் மற்றும் மனம் புத்துணர்வு அடைகிறது என்பது மெய்பிக்கப்படும் என்பது ஆய்வின் கருதுகோளாக அமைகிறது.

**ஆதாரங்கள்**

திருமூலரின் திருமந்திரம்  
வான்மீகர் ஞானம்  
இதழ்கள்  
வலைதளம்

**ஆய்வின் எல்லை**

உடல் மற்றும் மனதை புத்துணர்வு ஊட்டுவதற்கான பல்வேறு பயிற்சி முறைகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் வேதாத்திரி மகாரீ அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்ட தியானப் பயிற்சிகளுக்கு முன்பாக மன ஓர்மைக்காக செய்யப்படும் நாடி சுத்தி பிராணாயாமம் ஆய்வின் எல்லையாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

**ஆய்வு அணுகுமுறை:** விளக்க முறை ஆய்வு**பிராணன்**

பிரபஞ்சத்தின் காரணி பிராணன். பூமி அண்டவெளி அனைத்தும் பிராணன் எனும் எல்லையற்ற சக்தியால் நிரம்பியுள்ளது. பிராணனை சகல உயிர்களுக்கும் பேசாத மந்திரமாக விளங்கி வருகிறது. அந்த பிராணன் தான் நம்மையும், நம் உடலையும், உயிரையும் இயக்குகிறது. தாயின் கருவறையில் கரு உற்பத்தியானவுடன பிராணன் அந்த ஜீவனின் அதன் வளர்ச்சிக்காக தன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்கிறது. ஒவ்வொரு உயிரும் தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் போதே சுவாசிக்க தொடங்கிவிடும். மனித ஜீவனுக்கு ஆதாரமான உயிர்காற்று வாசி எனப்படும். இந்த வாசியே வாசுகி எனும் நாகமாக சித்தரிக்கப்படுகிறது. பிராணன் என்பதும் வாசியையே குறிக்கிறது.

வாசிதனை அறியாத சண்டிமாக்கள்  
வார்த்தையினால் மாந்தரை மருட்டி வைப்பார்  
நாசி நுனி தனி நடுவில் சிவத்தை கண்டோர்  
நான் முகனும் திருமாலும் சிவனும் தாமே (வான்.ஞா.)

மூச்சை வயப்படுத்தி வாழ தெரியாதவர்கள் பொய் பேசுபவர்கள். நாசி நுனி நடுவில் சிவ ஒளியை காண்பவர்கள் தெய்வ தன்மை பெற்றவர்கள் ஆவார்கள் எனவான்மீகர் கூறுகிறார்.

**பிராணாயாமம்**

பிராணாயாமம் அட்டாங்க யோகத்தின் நான்காம் யோகமாகும். மூச்சு காற்றை இயல்பாக கட்டுப்படுத்தி நிதானமாக கால அளவேடு சுவாசிக்கும் பயிற்சி பிராணாயாமமாகும்.

பிராணாயாமம் - பிராணன், அயமம் (உயிர்காற்று, கட்டுப்படுத்துதல்) பிராணன் வேறு பிராண காற்றுவேறு ( சுவாசகாற்று, மூச்சுக்காற்று) மூச்சு இன்றி உயிர்கள் நிலைக்காது எனில் யோகிகள் மூச்சுவிடாமல் பல காலம் நீருக்குள்ளும் மண்ணுக்குள்ளும் தங்களை புதைத்துக் கொண்டு உயிரோடு இருந்தனர் என்பது எப்படி சாத்தியமானது?

பிராணனுக்கும் சுவாசத்திற்கும் தொடர்பு உண்டு. பிராணனும் சுவாசம் என்ற மூச்சுக்காற்றும் ஒன்றை ஒன்று தழுவி இருப்பவை. பிராணாயாமம் என்பது சுவாசத்தின் இயக்கம் மட்டுமன்று. பிராணாயாமம் வெற்றி பெறுவதற்கான உத்திகளில் சுவாசமும் ஒன்று சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்துவது பிராணாயாமம் என்பதை விட நுரையீரலின் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவதே பிராணாயாமம் ஆகும். நுரையீரல் செயல்படுவதால் சுவாச இயக்கம் நடைபெறுகிறது. நுரையீரலை தசைகள், நரம்புகள் இயக்குகின்றன. இவற்றின் இயக்கத்தை முறைப்படுத்த முடியுமானால் பிராணனை நாம் முறைப்படுத்த முடியும்.

பிராணன் என்ற வாசியை இடம் வலமாக இழுத்து கட்டுப்படுத்துதல் முறையை பிராணாயாமம் என யோகிகள் குறிப்பிடுவர். வாசியை கட்டுப்படுத்தி மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினியை ஆறு ஆதாரங்களை கடந்து வெளிகொண்டு வரும் போது மனிதனுக்கு சகல சித்திகளும் கிடைக்கும் என சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர்.

பிராண இயக்கமே நிர்ச்சலனமாய் (ஒடுக்கத்தில்) இருந்த அனுப்பிரமான உயிர் இயக்கங்களை, சலனப்படுத்தி உருவமற்றிருந்த பரமானுக்களை கூட்டி பொருள் வடிவமாக்கியது. அணுமுதல் அண்டம் ஈறாக யாவற்றிலும் நீக்கமற நிலைத்தியங்கும் பிராணனை அறிந்து அதன் வழி காப்பது பிராணாயாம நெறி ஆகும்.

குறைவாகவும் மெதுவாகவும் மூச்சுவிடும் ஜீவன்களுக்கு ஆயுள் அதிகம். நிமிடத்திற்கு 38 மூச்சுகள் விடும் முயல் 8 ஆண்டுகள் ஆயுட்காலம் கொண்டது. ஆமை 1 நிமிடத்திற்கு 5 மூச்சுகள் விடும். ஆதன் ஆயுட் காலம் 155 ஆண்டுகள். மனிதன் 1 நிமிடத்திற்கு 16 மூச்சுகள் விடுவதாக கணக்கிட்டுள்ளனர். 1 நிமிடத்திற்கு 8 மூச்சுகள் என்ற அளவில் கொண்டு வரும் போது அவன் ஆயுள் இரட்டிப்பாகும். எந்த அளவு மூச்சை குறைவாகவும் மெதுவாகவும் விட முடியுமோ அந்த அளவு மனிதனின் ஆயுள் அதிகமாகும்.

ராஜபாட்டையாகிய முதுகு தண்டின் மைய துளை வழியாக இயங்கும் கழுமுனை நாடி இயக்கம் பெறுவதன் மூலம் அபூர்வ சக்திகளை பெறலாம் என சித்தர்கள் கூறுவர். உடலையும், மனதையும் உடல் உணர்வைதாண்டிய வெளி என்ற ஆகாசத்தையும் தொடர்புபடுத்தும் ஆறு ஆதார சக்தி மையங்களில் உணர்வினை கலப்பதற்கும் அவ்விடங்களில் நிற்பதற்கும் அண்டம், பிண்டம் (உடல், உலகு) இரண்டையும் தொடர்புற செய்வதற்கான ஒரு தந்திரயோக கலையே பிராணாயாமம் ஆகும்.

மனிதன் ஒரு நாளைக்கு 21,600 முறை சுவாசிப்பதாகவும் அதில் 14,400 சுவாசங்கள் மட்டுமே செயல்பாட்டுக்கு உதவுவதாகவும் கணக்கிட்டுள்ளனர். மீதி சுவாசம் வீணாகவே கழிகிறது. சுவாசம் வீணாவதால் ஆயுளும் வீணாகிறது. நோய்களும் உண்டாகின்றன. உடலும் மனமும் நலிவுற்று சோர்வடைகிறது. காற்றில் கண்ணுக்கு தெரியாத கிருமிகள் உள்ளன. இவை சுவாசத்தின் வழியே உடலுக்குள் சென்று உடலை நோய் வாய்ப்படுத்துகின்றன. இந்த நோய் கிருமிகளை ஆலகாலவிம் என புராணங்கள் கூறுகின்றன. இந்த வித்தை முறியடிக்க வாசகி என்னும் வாசிக்கலை அவசியம் இதனால் உடலுக்குள் செல்லும் விங்கள் முறியடிக்கப்பட்டு, தூய பிராணன் மட்டுமே உடலுக்குள் நிறையும் தூய காற்றால் உடலின் நுண் உறுப்புகள் பரிசுத்தமாகும்.

### பிராணாயாமத்தில் ஏற்படும் பலன்கள்

ரத்தம் உடலின் நுண்ணிய உறுப்புகளுக்கு உணவின் சத்துகளையும் காற்றையும் எடுத்து செல்கிறது. ரத்தத்துடன் கலந்து செல்லும் காற்று தூய்மையாகவும் சரியான ஒட்டத்திலும் இருந்தால் அமிர்தமான பிராணன் சுவாசக்காற்றோடு ரத்த ஒட்டத்தில் கலந்து தன்னுடைய பணிகளை செய்து காற்றை மாசுக்களோடு வெளியேற்றுகிறது. உடலில் இருந்து காற்றின் மூலம் வெளியேற்றப்படக்கூடிய கழிவுகள் கரியமிலவாயுவாக வெளியேற்றப்படுகிறது. மிகச்சிறந்த பிராணாயாம பயிற்சியின் மூலம் உடலில் துளியளவு கூட நஞ்சுகள் இன்றி ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

பிராணாயாம பயிற்சியால் இரத்தத்தில் உள்ள அசுத்தங்கள் களையப்பட்டு தூய ரத்தம் தூய்மையான காற்றை உடலின் நுண் உறுப்புகளுக்கு தருகிறது. மூளை தன் திறனில் 4 சதவீதம் தான் பயன்பாட்டில் உள்ளதாக அறிவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். பிராணாயாம பயிற்சியின் மூலம் மூளையின் திறன் அதிகரிக்கிறது. அதுமட்டுமன்றி உடலின் அனைத்து உறுப்புகளின் செயல்திறனும் அதிகம் ஆகிறது.

தினமும் பிராணாயாமம் செய்பவர்களுக்கு நோய்வந்தால் அது தானாகவே சரியாகிறது. உளவியல் ரீதியான பாதிப்பு 75 சதவீதம் சரியாகிறது. உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாகவும், புத்துணர்வோடும் இருக்கும். அலைபாயும் மனம் ஒருங்கி தன்னம்பிக்கை மிகும் உள் ஒளி பெருகும்.

### முடிவுரை

பிராணாயாம பயிற்சியின் மூலமாக உடலில் உள்ள நஞ்சுகள் வெளியேறி உடலில் பிராணனின் அளவு அதிகமாவதால் உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாகவும் புத்துணர்வோடும் இருக்கும். தினமும் பிராணாயாமம் செய்பவர்களுக்கு நோய் வந்தால் அது தானாகவே சரியாகிறது. புலன்களும் மனமும் செம்மையாகி புத்துணர்வு அடைகின்றன. உடலில் ஒரு தேஜஸ் உண்டாகிறது. பிராணாயாம பயிற்சியை தக்க ஆசிரியர் மூலம் கற்றுக் கொண்டு பயிற்சி செய்து பலன் பெறுவோம்.

### துணை நூல் பட்டியல்

1. திருமூலரின் திருமந்திரம்
2. வான்மீகர் ஞானம்

வாழ்க வளமுடன்!