



**பதின் பருவத்தினருக்கு ஏற்படும் மாறுதல்களும்
மனவளக்கலை யோகாவும்**

M. Jamunarani¹ and Dr. T. Santhi²

¹Ph.D Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.

²Associate Professor, H.O.D of Tamil, Rev. Jacob Memorial Christian College,
Ambilikai, Ottanchathram, Dindukal.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

பதின் பருவத்தினரின் சிந்தனை, எதிர்பாலின ஈர்ப்பு, தன்னுணர்வு, மனநிலை மாறுதல், நட்புகூல் உலகம் ஆகியவற்றிலிருந்து மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியினால் பதின்பருவத்தினரை நல்வழிப்படுத்துதல் என்பது இக்கட்டுரையின் ஆய்வுச் சுருக்கம்.



கருச்சொற்கள்: பதின் பருவம், எதிர் பாலின ஈர்ப்பு, தன்னுணர்வு, நட்புகூல் உலகம்,

முன்னுரை

வாழ்வில் மாற்றங்களைப் பொதுவாகச் சந்தித்தாலும், பதின் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த மாற்றங்களை எவ்வாறு கையாளவது என்பது மிக முக்கியம். இத்தகைய பதின் பருவத்தினருக்கு மனவளக்கலை யோகா எவ்வாறு உதவும் என்பதை இவ்வாய்வு உணர்த்துகிறது.

ஆய்வின் நோக்கம்

பதின் பருவத்தினருக்கு ஏற்படும் மாறுதல்களும் மனவளக்கலை யோகாவும் என்ற ஆய்வுக் கட்டுரையின் மனவளக்கலை யோகா பயிற்சியைப் பதின்பருவத்தினருக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் அவர்கள் உடல் மற்றும் மனநலத்துடன் வாழ வழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

கருதுகோள்

பதின் பருவத்தினரிடம் ஏற்படும் உடல் மற்றும் மனநல மாற்றங்களைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களை நல்வழிப்படுத்தி, சாதனையாளர்களாகவும் உயர்ந்த சிந்தனையாளர்களாகவும் உருவாக்க மனவளக்கலை யோகப் பயிற்சிகள் உதவும்.

ஆய்வின் முக்கியத்துவம்

பதின் பருவத்தினருக்கு மனவளக்கலை யோகாவைக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். வருங்கால சமுதாயம் சிறக்க வேண்டும்.

ஆய்வு அணுகுமுறை : விளக்கமுறை

குழந்தைகளாய் இருக்கும் வரை அப்பா, அம்மா, என்றாலே அடங்கிப்போய் அன்பாய்ப் பழகியவர்கள் எல்லாம் இந்த பதின் பருவத்தைத் தொட்டு விட்டாலே போதும், அவர்களுக்குள் பல பல மாற்றங்கள் தொடங்குகின்றன என்பதை விளக்கும் வகையில் இருப்பதால் இது விளக்க முறை ஆய்வாகும்.

பதின் பருவத்தினரின் சிந்தனைகள்

பதின் பருவம் தொடங்கிய பின்னர் அவர்களது சிந்தனைகளும் மாறத் தொடங்குகின்றன. சொல்போச்சு கேட்காமல் அனைவரிடமும் எதிர்த்துப் பேசும் குணம் வந்துவிடும். குழந்தைப் பருவம் போய் வாலிப வயதை அடையப்போகும் எக்களிப்பில் எதை எதையோ பரிட்சை செய்து பார்க்கத் தோன்றும் இளமனம். புகை, மது, மாது பிற போதை வஸ்துக்கள் என்று களவும் கற்று மறக்க முயலும் வயது இதுதான்.

பெட்டிக்கடையில் சின்ன சின்ன பாக்கெட்டில் தொங்கும் வாசனை மிக்க பான்றக பொருளானாலும், எந்த வகையான மதுபானங்களானாலும் அவை எல்லாமே அடிப்படையில் வேலை செய்கின்ற விதம் ஒன்றுதான். மூளையின் இன்ப மையத்தைத் தூண்டி, மதி மயக்குகின்றன. அத்தோடு ஆண்மை, பெண்மை திசுக்களை அழித்து விடுகின்றன. இந்த விவரங்கள் எல்லாம் தெரியாமல் விளையாட்டுத் தனமாய்ப் போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.

இவ்வாறு போதைப் பழக்கத்தைப் பதின்பருவத்தினர் ஒரு முறை செய்துவிட்டால், அது தானாகவே பிரதிபலித்து அதையே செய்யத்தூண்டும். அதையெல்லாம் தவிர்த்துத் திட்டமிட்டு நல்வழியில் செல்ல வேண்டும்.

தேவையில்லாத செயலை விடுத்து, தேவையான செயலைச் செய்ய வேண்டும். அதற்குச் சிறந்ததொரு பயிற்சி மனவளக்கலை யோகாவின் அகத்தவம்.

எதிர் பாலின ஈர்ப்பு

நாம் உண்ணும் உணவு ரசமாகி, ரசத்திலிருந்து ஒரு பகுதி கொழுப்பாகி, அந்த ஒரு பகுதி கொழுப்பில் இருந்து கால்சியம் கொண்ட எலும்பாகி, எலும்பிற்கு ஊடே மஜ்ஜையாகி, அந்த மஜ்ஜையிலிருந்து ஒரு பகுதி சக்கிலமாகிறது. அந்த சக்கிலத்திற்குப் பெயர்தான் விந்து என்றும் சுரோணிதம் என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

இந்த விந்து சக்தியானது ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேலே அதாவது பதினைந்து பதினாறு வயதில் உடலிலிருந்து வெளியேற எத்தனிக்கும். அதுவரையில் சாதாரணமாகத் தாங்கிக் கொள்ளக்கூடிய அளவிற்கு உடலிலே ஆற்றல் இருக்கிறது. அதற்கு மேலே மிச்சமாகின்றது. அப்படி உபரியாக உள்ளதை கழித்துவிட வேண்டும் என்ற எண்ணம் வருகிறது. அதுவே எதிர் பாலின ஈர்ப்பு வருவதற்கு காரணமாகிறது. இதனை,

“தகப்பனுடைய ஒரு கழிவை தாயார் ஏற்று

தன் கழிவை அதனுடனே சேர்த்துச் சேர்த்து...”

என்ற பாடலில் வேதாத்திரி மகாஷி அவர்கள் கூறுகிறார்.

எந்த உபரி வித்துக் கழிந்து உருவான இந்த உடலிலே அதுவே உபரியாகும்போது தானாக எந்தச் செயல் மூலமாக இந்த உடல் தோன்றியதோ அந்தச் செயலுக்குரிய இடமும் நிலைபெற்று உண்டாயின. அதாவது வம்சாவளிப் பதிவுகள் இருக்கின்றன. அதனாலே காலத்தாலே அந்த எண்ணமும் அந்தச் செயலுக்குரிய ஆர்வமும் தானாகவே பிறக்கின்றன. இது இயற்கை. இதை உணர்ந்து என்ன செய்ய வேண்டும், பிறகு எப்படி முறைப்படுத்த வேண்டும் என்ற தெளிவு பதின் பருவத்திலேயே அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வித்துவின் பெருமை அதனுடைய மதிப்பு இவற்றைப் பதின் பருவத்திற்கு உணர்த்தவும் அவர்கள் தடுமாறி, தடம்மாறி யோகாமல் காக்கவும் மனவளக்கலை யோகாவின் காயகல்பப் பயிற்சி மிகவும் அவசியம்.

தன்னுணர்வு

பதின் பருவத்தில் தான் என்ன படிக்கலாம், என்னவாக ஆகலாம் என்ற தங்களைப் பற்றிய முடிவுகளைத் தானே எடுக்கத் தைரியம் வரும். இது போன்ற முக்கிய முடிவுகள் எடுப்பதில் பிடிவாதமாகவும், அழுத்தமாகவும் இருப்பார்கள். அதன் விளைவு சரியா, தவறா என்றெல்லாம் யோசனை செய்ய மாட்டார்கள்.

இவர்களின் இத்தகைய தன்னுணர்வுகளை மனவளக்கலை யோகாவின் அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் கொடுப்பதன் மூலம் அவர்களைத் தவம் மற்றும் தற்சோதனை செய்து நல்லதொரு முடிவுகளை எடுக்கச் செய்ய முடியும்.

நட்புகூழ் உலகம்

நட்புமட்டும் தான் முக்கியம், உறவு முக்கியமல்ல என்னும் எண்ணம் மனதில் தோன்றும் பருவம் இது. அதற்காக வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் இவ்வளவு வருடம் இருந்த நெருக்கம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறையும். பொதுவாக நண்பர்களுடன் பொழுதைக் கழிப்பதையே விரும்புவார்கள். அதற்காக வீட்டில் பொய் சொல்வார்கள். மேலும் இணையதள வசதிகளைப் பயன்படுத்தியும் நட்பு வட்டாரத்தை வளர்த்துக்கொண்டு பொழுதை வீணாய்க் கழிப்பார்கள்.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் அவர்களுடன் சேரும் நண்பர்களின் குணநலன்களுக்கு ஏற்ப இவர்களின் குணநலன்கள் மாறும். இத்தகைய சூழ்நிலையில் இவர்களைப் பண்படுத்த குணநலன்களை கற்றுக்கொள்ள, தன்னைத்தான் உணர்ந்து கொள்ள, நல்வழியில் செல்ல மனவளக்கலை யோகாவின் பயிற்சிகள் மிகவும் உதவும். பெற்றோர், பெரியோர்களை மதிக்கும் பண்பு மேலோங்கும்.

மனநிலை மாறுதல்

பதின் பருவத்தினில்தான் காரணம் எதுவும் இல்லாமலேயே கோபப்படுவது, தேவையில்லாத சிறிய விசயங்களுக்குகூட அழுவதும், மற்றவர்களை மனம் நோகும்படி பேசுவது போன்ற செயல்களைச் செய்வார்கள். இந்த வயதில் பெரியவர்கள் சொல்லும் அறிவுரைகளைக் காதின்கூட வாங்க மாட்டார்கள். ஏளனமாகப் பார்ப்பார்கள், கர்வம் மிகுந்து காண்ப்படுவார்கள். தன்னை அலங்கரித்துக் கொண்டு அடிக்கடி கண்ணாடி முன்னின்று பார்த்துக் கொண்டும் இருப்பார்கள்.

இதெல்லாம் இயற்கையானது என்றாலும் இவர்களை நல்வழிப்படுத்தி அவர்களிடம் குவிந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களை நல்வழியில் செலுத்தச் செய்து உயர்த்துவது கடமையாகும். அதற்கு மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளான உடற்பயிற்சி, தவம், அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் போன்றவை மிக்க உதவியாக இருக்கும்.

முடிவுரை

ஒழுக்கம் உயிரைவிட மேலானதாகக் கருதப்பட வேண்டும் என்று திருவள்ளுவர் கூறியுள்ளதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். ஒழுக்கத்தைப் பற்றி வேதாத்திரியம் கூறுவது, “தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திலோ, பிற்காலத்திலோ, உடலுக்கோ, உயிர் உணர்ச்சிக்கோ, துன்பம் விளைவிக்காத நிலை” என்பதே ஒழுக்கம். எனவே பதின் பருவத்திலேயே மனவளக்கலையைக் கற்றுக் கொண்டு ஒழுக்க பழக்கத்தோடு வாழ்ந்தால் பழக்கமே வழக்கமாக மாறும். அதனால் வருங்காலச் சமுதாயம் அமைதியான ஆரோக்கியமான சமுதாயமாக மாறும்.

துணை நூற்பட்டியல் :

1. வேதாத்திரி மகரிஷி, மனவளக்கலை (தொகுப்பு ஒன்று), வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு, 1983 மு.ப.
2. வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வுக் கல்வி நிலையம் தொகுப்பு, யோக வாழ்வு, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு, 2012 இ.ப.