

**உடற்பயிற்சியும் உடல்நல மேம்பாடும்****S. Shanmuga Vadivu<sup>1</sup> and Dr. S. Prasath<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Ph.D. Scholar, Bharathiar University, Coimbatore, Tamil Nadu.<sup>2</sup>Assistant Professor, Department of Yoga for Human Excellence,  
WCSC Vision, SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi, Coimbatore, Tamil Nadu.**கட்டுரை சுருக்கம்:**

எல்லாம் வல்ல இறைநிலையின் தன்மாற்றச் சிறப்பில் இறுதியாகத் தோன்றிய மனிதனின் உடலமைப்பு மிகச்சிக்கல் வாய்ந்ததாகத் தோன்றினாலும் இறைநிலையின் முழு அறிவும் ஆற்றலும் ஒருங்கே அமையப்பெற்று சீரான இயக்கமாக உடல் அமைந்திருக்கிறது.

மனிதர்களாகிய நாம் அனைவரும் இன்பமாய் வாழத்தான் ஆசைப்படுகின்றோம். உடல் ஆரோக்கியத்துடன் நன்றாக இருந்தால்தான் இன்பத்தைத் துய்க்க முடியும். மனித வாழ்க்கையில் எந்தப்பயனை அடைய வேண்டியிருந்தாலும் உடல் மூலம்தான் அடைய வேண்டியிருக்கிறது. அறிவின் உயர்வு பெற்று உயிரின் மதிப்பும் சிறப்பும் உணர்ந்து நிறைவு பெறுவதே மனிதப் பிறவியின் நோக்கமெனினும் அது வெற்றி பெற உடலை நலமோடும் வளமோடும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு உடல் நலம் பற்றியும் உடல் நலத்துக்கான பல்வேறு உடற்பயிற்சிகள் பற்றியும் அறிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும்.

**கருச்சொற்கள்:** தன்மாற்றம், சீரான இயக்கம், ஆரோக்கியம், பிறவி, உடல் நலம்**முன்னுரை:**  
**உடல் நலம்:**

“நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும்  
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்” (குறள்)

என்கின்றார் திருவள்ளுவர். மனிதன் ஒழுங்கு முறையோடு செயலாற்ற நல்ல ஆரோக்கியமான உடல் தேவை. நம்முடைய மனதிற்கு நாம் ஏதேனும் ஒரு சிறிய அளவிலாவது பயிற்சியளிக்க விரும்பினால் அதற்கு நம் உடம்பு இடங்கொடுக்க வேண்டும். உடம்பு நோயுற்ற நிலையில் மனம் நம் கட்டுக்கு அடங்காமல் உணர்ச்சி வயப்படுவதை நம்மால் தடுக்க இயலாது.

உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்போது மனமும் ஓரளவு ஆரோக்கியத்துடன் இயங்குகிறது. உடல் நோய்வாய்ப்பட்டால் மனமும் அந்த அளவுக்கு நோய்வாய்ப்பட்டு விடுகிறது. எனவே மனதைச் செம்மைப்படுத்த வேண்டுமானால் முதலில் நம் உடலை நாம் செம்மைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

**முன்று ஓட்டங்கள்:**

உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையில் மூன்று ஓட்டங்கள் உள்ளன. ஆவை  
1. இரத்த ஓட்டம் 2. வெப்ப ஓட்டம் 3. காற்றோட்டம்

இம்மூன்று ஓட்டங்களும் தங்குதடையின்றி சீராக இயங்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உயிரோட்டம் சீராக இருக்கும். உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே உறவு இனிமையாக இருக்கும்.

#### நாடி வகை :

காற்றுஇ வெப்பம்இ இரத்தம் இவற்றை முறையே வாதம் இ பித்தம்இ சிலேத்துமம் (கபம்) என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். அவற்றின் போக்கை நாடித்துடிப்பின் மூலம் கணிக்கும் வழியை அவர்கள் கற்றுள்ளார்கள்.

வாதம் - 1நாடி பித்தம் - ½ நாடி சிலேத்துமம் - ¼ நாடி  
அடர்த்தி நிலைக்கேற்ப ஓட்டங்களில் வேகம் மாறுபடும். இந்தக் கணிப்பின் மூலம் நோயை அடையாளம் கண்டுகொண்டு தக்க மருந்து கொடுத்தால் இரத்தஇ வெப்பஇ காற்று ஓட்டங்களில் எங்கு குழப்பம் நோந்துள்ளதோ அங்கு அதை சரிசெய்து மீண்டும் உடலுக்கும் உயிருக்கும் நல்லுறவு கிட்டுகிறது. இதனையே திருவள்ளூர்

“மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று” (குறள்) என்கின்றார். உடல் நலமாக இருக்க உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே ஓர் இணக்கம் தேவை. எனவே உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையேயுள்ள இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் இவற்றில் தடை நேராதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

#### உடல் நலத்திற்கு உடற்பயிற்சி:

உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் பயிற்சியினால் முறையாக வேண்டியவாறு இயங்கச் செய்ய அறிஞர்கள் எடுத்த முயற்சியின் விளைவுதான் உடற்பயிற்சிகளாகும்.

மனிதன் நீண்டகாலம் வாழ ஆரோக்கிய உடலே அவசியமாகும். அதற்கு உடல் உறுப்புகள் அனைத்திற்கும் குறைந்தபட்ச இயக்கம் கிடைக்கும் வகையில் உடற்பயிற்சி தேவை. உடலில் ஏற்கனவே இருக்கக்கூடிய நோய்களை போக்கி கொள்ளவது என்பது ஒரு முறை. அதை சிகிச்செறென்று சொல்வார்கள். நோயைத் தீர்த்துக்கொள்வதற்கும் மேலான சிறந்த ஒரு முறை என்வென்றால் நோய் வாராமலே தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய விழிப்புநிலை. நோய் வருமுன் காக்க உதவுவது உடற்பயிற்சி மட்டுமேயாகும்.

#### முற்காலத்தில் உடற்பயிற்சி:

- அக்காலத்தில் முன்னோர்கள் பக்திமார்க்கத்தில் உடற்பயிற்சியை இறைவணக்கத்துடன் இணைத்து வைத்தார்கள். ஞானமார்க்கத்தில் சிறப்பாக ‘யோகாசனம்’ என்று வைத்தார்கள்.
- மதங்களின் பெயரால் இறைவனை வணங்கும் முறையில் உடல் தூய்மையை வலியுறுத்தி உள்ளார்கள். கோயில் பிரகாரத்தை நடந்தே தினமும் சுற்றி வர வேண்டும் என்பதும் மனிதனின் உடல் நலம் பேணத்தான்.
- இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி இறைவனை வணங்கும் போது காற்றியக்க மண்டலம் சீராகிறது.
- காது மடல்களைப் பிடிக்கும் போதும் தலைப்பொட்டில் குட்டிக்கொள்ளும் போதும் நரம்பு மண்டலம் சீராகி விழிப்புநிலை ஏற்படுகிறது.
- பல முறை குனிந்து வணங்கும் போது இடுப்பு மற்றும் வயிற்றுப் பகுதி சீராகிறது.
- தோப்புக்கரணம் போடும் பொழுது உடலின் முழுப் பகுதியும் கால்களும் பலம் பெறுகிறது.
- இஸ்லாமிய, கிறித்துவ மதத்தில் மண்டியிட்ட நிலையல் இறைவனை வணங்கும் போது, மன அலை வேகம் குறைந்து மனம் அமைதியடைகிறது.

#### தற்காலத்தில் உடற்பயிற்சி:

வெவ்வேறு காலங்களில், பருவ நிலை, வாழ்க்கை முறை, பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு பல்வேறு நாடுகளில் பலவகை உடற்பயிற்சிகள் உருவாகி உள்ளன. முன்பு வாழ்க்கை முறை மெதுவாக நகரும் நிலையில் இருந்ததால் அதற்குத் தக்கவாறு உடற்பயிற்சிகள் உருவாக்கப்பட்டன. இப்போது காலம் மாறிவிட்டது விரைவு, அழுத்தம், பரபரப்பு உள்ள சூழ்நிலையில் நாம் வாழ்கிறோம். நமது தேவைகளும் வேறு விதமாகிவிட்டன. ஆகவே முந்தைய உடற்பயிற்சிகள் இந்தக் காலச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவையாகா. எனவே இக்காலத்திற்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சி முறைகள் பள்ளி, கல்லூரிகளில் அதற்கென உடற்கல்வி இயக்குநர்களைக் கொண்டு கல்வி முறையாகவும் பயிற்சி முறையாகவும் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது. இன்று பல்வேறு யோகாசன வகுப்புகளும் உடற்பயிற்சி வகுப்புகளும் நடைபெற்று வருகின்றன.

#### உடற்பயிற்சியின் அவசியம் :

- நடைமுறை வாழ்க்கையில் நமது தொழில்முறைக்கு ஏற்ப சில உறுப்புகளை மட்டும் நாம் அதிகமாக பயன்படுத்துகிறோம். அதைவிடுத்து எல்லா உறுப்புகளையும் நன்முறையில் இயக்கவும், நோய் தடுப்பாற்றலைப் பெறுக்கிக் கொள்ளவும், விலங்கினப் பதிவுகளை நீக்கவும் தகுந்த உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

- உடல்நலம் செம்மையாக இருந்தால் தான் மனமும் வளமுற இயங்கும், அரை மணிநேரம் உட்கார்ந்து தவம் செய்யும் போது கால்வலி, உடல்வலி என்று உடலின் மீது கவனம் செலுத்தினால் தவம்நன்கு செய்ய இயலாது. எனவே முதலில் உடற்பயிற்சி கற்று உடல்நலத்தை சரி செய்ய வேண்டும்.
- உணவுப் பொருட்களில் கலப்படம் செய்கிறார்கள், உணவுப் பொருட்கள் சுவையாக இருப்பதற்கு சுவையூட்டி என்ற பெயரால் இரசாயனக் கலவைகளை உணவில் கலந்து உட்கொள்கிறோம். மேலும் இன்றைய சூழ்நிலையில் போக்குவரத்து வாகனங்கள், தொழிற்சாலைகள், இரசாயன உரங்கள் இவைகளை நமது வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாது. இந்த சூழ்நிலைகளில் வாழ்வதினால் நம் உடலில் எந்த நோய் வந்தாலும் அதனைத் தாங்கி கொள்ள எதிர்ப்பு சக்தி வேண்டும். அதற்கு நாள் தோறும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- உடலும் உயிரும் இணைந்த கூட்டுறவே வாழ்க்கை என்பதாகும். மனிதப் பிறவியின் உன்னதமான நோக்கம் இறையணர்வு பெறுவது. எனவே உடலையும் உயிரையும் பேணிக் காக்க வேண்டும். அதற்கு உடற்பயிற்சி மிக மிக அவசியம்.

### உடல்நலத்திற்கு பல்வேறு பயிற்சிகள்:

#### ஆசனங்கள்:

ஆசனங்கள் என்ற பிரிவு பதஞ்சலி மகரிடீயின்யின் அட்டாங்க யோகத்தில் மூன்றாவது நிலையில் இடம் பெறுகின்றன. ஆசனம் என்பதன் பொருள் தோற்றம் என்பதாகும். ஆசனம் என்பது புற உடல் பயிற்சியாகும். ஆசனங்கள் உடலுக்கு மட்டுமல்ல மனதிற்கும் பயிற்சியளிக்கின்றன.

#### யோகசனத்தின் பயன்கள்:

- மூளை செல்கள் நன்கு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன. இதனால் தெளிவான முடிவுகள் எடுக்கப் படுகின்றன.
- உடம்பிற்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கிறது. 8 மணி நேரத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலைகளை 6 மணி நேரத்தில் முடிக்கக் கூடிய ஆற்றலைப் பெற முடிகிறது.
- இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் இவற்றைச் சீரமைக்கிறது. உடலில் உள்ள புறத் தசைகளை நன்கு பண்படுத்துகின்றன.
- உடம்பில் உள்ள ஒவ்வொரு பாகங்களையும், செல்களையும், நரம்புகளையும், திசுக்களையும் ஊக்குவிக்கிறது. மன அமைதி, சுறுசுறுப்பு, மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது.
- உடலில் உள்ள புற தசைகளை நன்கு பண்படுத்துகின்றன.
- சுரப்பிகள், நுரையீரல், இதையம், கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம் போன்ற நுண் கருவிகள் சிறப்பாக வலுவடைகின்றன. எனவே ஆசனங்கள் என்பது நமக்கு நாமே செய்யக்கூடிய அருந்தொண்டாகும்

#### பிரணாயாமம்:

அட்டாங்க யோகத்தில் நான்காவது அங்கம் பிரணாயாமம் ஆகும். நம் சுவாச முறையை நெறி படுத்துவது பிரணாயாமம். “பிரணா” என்றால் காற்று. “அயமா” என்றால் நீட்டித்தல் அல்லது கட்டுப்படுத்துதல் என்று பொருள். காற்றை மெதுவாகவும் அதிகமாகவும் படிப்படியாக உள்ளே இழுத்து கட்டுப்படுத்தி வெளிவிடுவதின் மூலம் உடல் உறுப்புகளின் செயலாக்கத்தைத் தூண்டுவதோடு உள்ளத்தையும் ஆள முடிகிறது. தினமும் பிரணாயாமம் செய்பவர்கள் 100 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் நோயின்றி வாழ முடியும்.

#### பயன்கள்:

- தொடர்ந்து பிரணாயாமம் செய்கின்றவர்கள் மனோதிடம் பெறுவதோடு அதிக நாள் வாழலாம்.
- மூச்சுப்பாதை மற்றும் இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது.
- போதை, புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதலை நிறுத்த முடியும்.
- மூளை நரம்புகளை தூண்டி சிந்திக்கும் சக்தியை உயர்த்துகிறது.
- உடலில் உள்ள நாடிச்சக்கரங்களை தூய்மைப்படுத்துகிறது.
- ஆஸ்துமா நுரையீரல் நோய்களை நீக்குகிறது.
- காச நோய், இருதய நோய், சுவாசம் மற்றும் தோல் வியாதிகளை குணப்படுத்த உதவுகிறது.
- தியானம் சித்திக்கும் மனம் அமைதி பெறும்.

#### எளிய முறை உடற்பயிற்சி (உடல் தவம்):

உடல் விஞ்ஞானப்படி மன விஞ்ஞானப்படி எந்த முறையில் அசைவு கொடுத்தால் இயக்கம் சரியாக இருக்குமோ, இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் இவைகளை எல்லாம் சீர் செய்யுமோ அந்த வகையில் உருவாக்கப்பட்டது தான் எளிய முறை உடற்பயிற்சி.

#### ஒன்பது வகையான பயிற்சிகள்:

எளிய முறை உடற்பயிற்சியில் ஒன்பது வகையான பயிற்சிகள் உள்ளன. ஆவை

1. கைப்பயிற்சி 2. கால்பயிற்சி 3. மூச்சுப்பயிற்சி 4.கண்பயிற்சி 5.கபாலபதி 6. மகராசனம்
7. உடலைத் தேய்த்தல் (ஆயுளுளுயுபுநு) 8. உடலை அழுத்துதல் (யுஊருசுநுளுருசுநு) 9 .உடலைத் தளர்த்துதல் (சுநுடுயுஔுவுஐமுடு)

### எளிய முறை உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

- 8 வயது முதல் 80 வயது வரை ஆண் பெண் இருபாலரும் செய்யக்கூடிய பயிற்சி.
- உடலில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் அதிகரிக்கிறது. சஞ்சிதகர்மம் பிரார்த்தகர்மம் போன்றவைகளினால் ஏற்பட்ட அணு அடுக்கு சீர்குலைவைச் சரி செய்ய முடிகிறது. விலங்கினப் பதிவுகளை நீக்கிக் கொள்ள முடியும்.
- சீவகாந்த செலவு தவிர்க்கப்படுகிறது அதே நேரத்தில் சேமிப்பு அதிகமாகிறது. இதனால் வேலைத்திறன் அதிகரிக்கிறது.
- நாள் முழுவதும் உடலும் மனமும் உற்சாகமாகத் திகழ்கிறது.
- உடலுக்குள் பிராண வாயு பரவி நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் (நுணுமுஊசுஐநு) இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
- நரம்புகளுக்குப் பலமும் ஊக்கமும் அளிக்கும்.
- இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி அதன் ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
- இரத்த வெப்ப காற்றோட்டம் சீரமைகிறது.
- உள் உறுப்புகளுக்கும் வெளி உறுப்புகளுக்கும் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. நோய் வருமுன்பு தடுப்பாற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் முறையிலும் பயிற்சி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- ஆடவர்-பெண்டிர் குழந்தைகள் அனைவரும் இந்த எளிய முறை உடற்பயிற்சியைச் செய்ய முடியும். பல்வேறு வாழ்கை நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும் இது ஏற்றதாக உள்ளது.

### முடிவுரை:

“சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும்.” அது போல திடகாத்திரமான உடலில் தான் நல்ல சிந்தனை உதயமாகும். நோயில்லாமல் வாழவேண்டுமென்று நினைப்பதும் அதற்கேற்ற முறையில் செயலாற்றுவதும் சுயநலமாகாது. நம் உடல் நலமாக இருந்தால் பிறருக்கு பளுவில்லை. பிறருக்கும் உதவி செய்யலாம். எனவே உடல் நலம் பேணுவது ஒருவகையில் பயனுள்ள சமுதாயத் தொண்டேயாகும். எனவே ஒவ்வொருவரும் நோயற்ற வாழ்வைத் துய்க்க எப்போதும் அக்கறையோடுருக்க வேண்டும். மனிதன் வாழ்வாங்கு வாழ, உடல் நலம் பேணி வாழுகின்ற கலையை நம் முன்னோர்கள் கற்று உணர்ந்து நமக்குத் தந்துள்ளனர். அத்தகைய யோகக் கலையை அறிந்து வாழும் வாழ்வே இன்றைய தேவை. யோகப் பயிற்சிகள் மூலம் தான் அழகும், அறிவும், ஆற்றலும் பெறுவதோடு நோயின்றி நூறாண்டு வாழவும், நாம் செய்யும் செயலில் சாதனை படைக்கவும் முடியும். உயிர் உய்ய வேண்டும், அறிவிற்கு முழுமைப்பேறு கிடைக்க வேண்டும், ஆன்மீகப் பயணம் வெற்றி பெற வேண்டுமெனில் உடல் நலம் வேண்டும். அதற்கு நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்து நோயற்ற வளமான வாழ்வு வாழ்வோமாக!

### நூற்பட்டியல்:

1. வேதாத்திரி மகரிசி - எளியமுறை உடற்பயிற்சி, வேதாத்திரி பதிப்பகம்,
2. வேதாத்திரி மகரிசி - ஞானமும் வாழ்வும், வேதாத்திரி பதிப்பகம்,
3. செல்வம் - யோகா (ஆரோக்கியமான சுகமான வாழ்க்கைக்கு அற்புதமான யோகாசனங்கள்).
4. திருமலைசாமி. முனைவர் - நலவாழ்வுக்கு யோகா
5. ச. செயப்பிரகாசம். ச. - யோகம் தியானம் முழுமை நலவாழ்வு.