Vol. 5 No. 4 April 2018 ISSN: 2321-788X UGC Approval No: 43960 Impact Factor: 3.025

முழுமை நலவாழ்விற்கு மகரிஷியின் உணவு முறையும் எளிமை முறை உடற்பயிற்சியும்

Article Particulars: Received: 28.03.2018 Accepted: 21.04.2018 Published: 28.04.2018

கு. பூங்கொடி
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், பாரதியார் பல்கலைக் கழகம், தமிழ்நாடு இந்தியா

முனைவர். பெ. சுந்தரமூர்த்தி
பேராசிரியர், விஷன் - ஸ்கை ஆய்வுமையம், ஆழியாறு,
கோவை மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா

சுருக்கம்

மனித குலம் மகிழ்ச்சி நிறைந்த ஆரோக்கியமான வாழ்வையே விரும்புகின்றது. ஆனால் தினசரி காலையில் எழுந்தது முதல் இரவு வரை ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் பல பிரச்சனைகள் உடல் மற்றும் மனதளவில் மனதில் வேகமாய் ஓடி துரத்துகின்றன. துன்பத்தை நீக்கி இன்பமாக வாழ எண்ணும்பொழுது ஏதேனும் ஒரு வழி தேவைப்படுகிறது. ஓய்வில்லாமல் வேலை செய்யும் பொழுது கைகள் வலி எடுக்கின்றது. கைகள் வலிக்கும் போது அதன் முக்கியத்துவமும், அதன் மேல் கவனமும் ஏற்படுகின்றது. மனித உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பின் முக்கியத்துவம் அறிந்து உடலை பேணிக்காத்தல் அவசியமாகும்.

உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் உணவு பழக்கங்களில் மனித இனம் சிறைபட்டுள்ளது. உணவு உண்பது போல் மாறிப்போன மருந்து மாத்திரைகளின் எண்ணிக்கையில் வாழ்நாளின் எண்ணிக்கை சுருங்கியுள்ளது. உணவு உண்பதன் மூலம் உடல் வளர்ச்சியடைகின்றது. நாள்தோறும் உடல் உறுப்புகளை ஒரு சில நிமிடங்களாவது ஒதுக்கி கவனிக்க பழக வேண்டும்.

உலகத்தின் பேரமைதிக்காகவும், அனைத்து மானுட உயிர்களின் ஒற்றுமைக்காகவும் இயற்கை பேராற்றலின் தகவமைப்பிற்காகவும் தன் உடலையே ஆராய்ச்சிக் கூடமாக மாற்றி எளிமையின் எல்லை தொட்டு 8 வயது முதல் 80 வயது வரை அனைவரும் மிக சுலபமாக செய்யும் வகையில் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி உருவாக்கிய எளிய முறை உடற்பயிற்சி நமக்கு கிடைத்த ஒரு வரப்பிரசாமாகும்.

மகரிஷி அருளிய எளியமுறை உடற்பயிற்சியினால் உடலில் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், உயிரோட்டம் சீராகி உடல் நலம் பெறுகிறது. வேதாத்திரி மகிரிஷி அவர்கள் உணவு குறித்தும், உணவு உண்ணும் முறை குறித்தும் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.

கருசொற்கள்: *உணவு, உடல், எளியமுறை உடற்பயிற்சி, வேதாத்திரி மகரிஷி*

முன்னுரை

நடைமுறை வாழ்வில் உயிர் வாழ உணவு அவசியமாகிறது. அது ஆரோக்கியமான உணவாகவும், செரிமானத்திற்கு ஏற்ற உணவாகவும் அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளும் நிறைந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். இன்றைய காலகட்டத்தில் பள்ளிக் குழந்தைகள், கல்லூரி மாணவர்கள் மற்றும் குடும்ப பெண்கள் சரியான நேரத்திற்கு, சரியான உணவு உட்கொள்ளாமல் பல நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். அது மட்டுமல்லாது தவறான உணவு முறைகளைக் கையாள்வதாலும் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்ற உணவாக இருத்தல் அவசியமாகும்.

துரித உணவு கலாச்சாரம்

நகரப்பகுதிகளில் கிட்டத்தட்ட பாஸ்ட் புட் எனப்படும் வேக உணவுக் கலாச்சாரம் 70 சதவீதம் ஆக்கிரமித்து விட்டது. இந்த உணவுப்பதார்த்தங்களை சாப்பிடுவதால் பல்வேறு நோய்கள் உருவாகும் அபாயம் உள்ளதாக மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். இளம் தலைமுறையினர் தொடர்ந்து ஃபாஸ்ட் புட் உணவு வகை சாப்பிட்டு வருவதால் 50 வயது வரும் போது கேன்சர் உள்ளிட்ட நோய்கள் அவர்களை பாதிக்கும் அபாயம் உள்ளதாக ஆய்வு மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகளுக்கும் இரண்டாம் தர ரீதியான நீரிழிவு நோய் வரவும் இந்த வேக உணவுகள் முக்கிய காரணமாகின்றன. பெண்களுக்கும் எலும்புருக்கி நோய், இரத்த சோகை என பல வியாதிகள் துரித உணவால் ஏற்படுகின்றன. பெண்கள் பருவ வயதிற்கு முன்பே இந்த உணவினால் பூப்படைந்து விடுகிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஜங்கபுட் எனப்படும் பீட்ஸா, பர்கர் உள்ளிட்ட நொறுக்குதீனிகளை உட்கொள்ளும் இளைஞர்களின் உயிரணுக்கள் குறைந்து ஆண்மைக் குறைபாடும், மலட்டுத்தன்மையும் ஏற்படுகின்றது. பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு மூளைத் திறன் குறைபாடு வர காரணமாகிறது.

சரிவிகித உணவே - சரியான உணவு

மனிதனின் உடல் உறுப்புகள் ஆரோக்கியமாகவும், திறம்பட செயல்படவும், சரிவிகித ஊட்டச்சத்து அவசியம். கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, நார்ச்சத்து என நான்கு கூட்டணிகளின் கலவையே சமச்சீரான உணவாகும். கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, ஆகியவை உடலுக்குத்தேவையான ஆற்றலைத்தருகின்றன.

நார்ச்சத்தானது செரிமான மண்டலம் சிறப்பாகச் செயல்பட உதவுகின்றது. இத்தகைய சமச்சீரான உணவுக்கு மாறுவதன் மூலம், தேவையான ஊட்டச்சத்துகளை அனைவரும் முழுமையாக பெறலாம்.

தூய உணவு

உயிர்களைத்தமை முயற்சியினால் பலவாக்கி அவற்றின்
ஊனை உணவாக்கும் முறை படிப்படியாய் ஒழித்து
உயிர்களிடம் அன்பு கொள்வோம். நம் குழந்தைகட்கு
உணவு முறையைத் திருத்தி, உயர் வாழ்வு காண்போம். ப.எண் : 123, பாடல் எண் : 325
ஞானக் களஞ்சியம் - 1

உணவு உண்ணும் முறை

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் மனிதனின் ஒவ்வொரு இயல்பான செயல்பாட்டையும் ஒழுங்குபட அமைத்துள்ளார். உணவு உண்பது என்பது, கிடைத்த உணவை வாயில் போட்டு மென்று, விழுங்கி வயிற்றுக்குள் தள்ளும் அவசர செயல் அல்ல. உண்ணுதல் என்பது உணர்வு சார்ந்த செயல் என மகரிஷி உணர்த்துகின்றார். உண்ணும் முறையினை 7 வகையாக மகரிஷி நெறிப்படுத்தியுள்ளார். அவைமுறையே

1. கூடி உண்ணுதல்
2. நன்றியுடன் உண்ணுதல்
3. உடல் நலம் கருதி உண்ணுதல்
4. அளவை எண்ணி உண்ணுதல்
5. இனிய நினைவுடன் உண்ணுதல்
6. வாழ்த்துதலுடன் உண்ணுதல்
7. காயகல்ப பயிற்சி முறையுடன் உண்ணுதல்

கூடி உண்ணுதல்

உணவு உண்ணும் போது பிறருடன் கூடி உண்ண வேண்டும். அன்புக்குரியவர்களுடனும், நட்புக்குரியவர்களுடனும் கூடி உணவு உண்ணுதல் நல்ல மன உணர்வுகளையும், உறவுகளையும் ஏற்படுத்தும்.

நன்றியுடன் உண்ணுதல்

உணவு உண்ணத் தொடங்கும் முன், இந்த உணவை உண்பதற்கான வாய்ப்பை அளித்த அனைவருக்கும் நன்றியை உணர்ந்து சொல்லி உண்ண வேண்டும். ஒரு மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு வெளிப்படையாகவோ, மறைமுகமாகவோ ஓராயிரம் பேர் எங்கெங்கோ இருந்து கொண்டு உதவி செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உடல் நலம் கருதி உண்ணுதல்

உணவு உண்ணும் போது இந்த உணவு நம்முடைய உடலுக்கும், உடல் நலத்திற்கும் எந்த வகையில் பயன் தருகிறது என்பதை அறிந்து உண்ண வேண்டும். வாய் வழியாக வயிற்றுக்குள் செல்லும் உணவு இந்த உடலை இயக்குவிக்கும் மூல ஆற்றல் ஆகும்.

அளவை எண்ணி உண்ணுதல்

"அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு" என்பது பழமொழி. எவ்வளவு நல்ல சுவையான உணவு ஆயினும் உடலுக்கு ஏற்ற அளவில், அளவையறிந்து உண்ணுதல் வேண்டும்

இனிய நினைவுடன் உண்ணுதல்

உணவு உண்ணும் போது கோபம், பகைமை, வன்முறை, பொறாமை போன்ற எதிர்நிலைச் சிந்தனைகள் மற்றும் உரையாடல்களுடன் உணவு உண்ணுதல் கூடாது. உண்ணுதல் என்பது தூய செயல். அது ஓர் அறச் செயல் ஆகும்.

வாழ்த்துதலுடன் உண்ணுதல்

உணவு உண்ணும்போது அவ்வுணவைத் தனக்கு அளித்தவர்களை மகிழ்வோடு, வாழ்த்த வேண்டும். அவ்வாறு வாழ்த்தும் போது, எல்லாம்வல்ல இறையருளையும், நல்ல வகையில் உணவு அளிக்கப் பல்வேறு நிலைகளில் பங்களிப்பு செய்தவர்களையும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உலகில் வாழும் உயிர்கள் அனைத்தையும், மனதார வாழ்த்த வேண்டும்.

காயகல்பப் பயிற்சி முறை

மனவளக் கலையில் காயகல்பப் பயிற்சி எனும் அற்புதமான பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. விந்து நாதம் எனும் மூலப்பொருட்களைத் தூய்மை செய்து அவற்றின் வலுவையும், அளவையும், தரத்தையும் உயர்த்தும் எளிய பயிற்சி இது ஆகும். உணவு உண்பதற்கு முன்னதாக மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி **"ஓஜஸ்"** முத்திரை செய்து பிறகு உண்ணுதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.
நாம் உண்ணும் உணவு,

1. ரசம்
2. ரத்தம்
3. சதை
4. கொழுப்பு
5. எலும்பு
6. மஜ்ஜை
7. சுக்கிலம்

என்ற ஏழு தாதுக்களாக முறையே ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றாக மாற்றப்படுகின்றன. இவற்றில் சுக்கிலம் எனும் "ஜீவ இன அனைத்தடக்கப் பொருள்" தான் மனித உடலினது தோற்றம், தன்மை, வளர்ச்சி, இயக்கம் விளைவுகள் அனைத்துக்கும் அடிப்படை ஆற்றலான மதிப்புடைய பொருளாகும்.

மகரிஷியின் உடற்பயிற்சி முறை

வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியுடனும், வெற்றியுடனும் திகழ உடல் நலமும் இன்றியமையாத ஒன்றாக அமைகின்றது. உடல் நலம் ஆரோக்கியத்துடன் திகழ சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் பயன் பெறும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

உடலை அதிகமாக வருத்திக் கொள்ளாமல் எல்லா வயதினருக்கும் ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் எந்த விதமான எதிர் விளைவுகளும் ஏற்படா வண்ணம் எளிமையாகச் செய்து பெரும் பயன் அடையக் கூடிய இவரது எளிய உடற்பயிற்சி முறைகள் பல விஞ்ஞானிகளும், மருத்துவர்களும் அறிந்து அதனை ஆராய்ந்து பாராட்டுகின்ற அளவிற்குப் புதுமையாகவும், எளிமையாகவும் அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

உடற்பயிற்சி முறையில் நீண்ட ஆயுளும் உடல் ஆரோக்கியமும் பெற்று நலமுடன் வாழ ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் தனித்தனியே பயிற்சி முறைகளை வகுக்கப்பட்டுள்ளன. கை, கால், நரம்பு, தசை, கண், சுவாசம் என அனைத்துப் பயிற்சி முறைகளையும் தானே செய்து பார்த்து பின்பு மக்களுக்கு அளித்துள்ளார்.

மகரிஷியின் எளிய முறை உடற்பயிற்சிகள்

1. கைப் பயிற்சி
2. கால் பயிற்சி
3. நரம்பு தசைநார் மூச்சுப் பயிற்சி
4. கண் பயிற்சி
5. கபாலபதி
6. மகராசனம்
7. உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல்
8. அக்கு - பிரஷர்
9. உடம்பைத் தளர விடுதல் பயிற்சி

கைப்பயிற்சி

கைப்பயிற்சி முறையில் கைகளை மேலே தூக்குவதும் கீழே விடுவதும் கைகளை சுழற்றுவதும் போன்ற வகையில் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளும் விதத்தில் இரத்த ஓட்டம் ஒரே சீராக அமைகிறது. மூட்டு சம்பந்தமாக நோய் வராமல் தடுக்க இயலும்.

கால் பயிற்சி

கால் பயிற்சியில் கால் விரலில் உள்ள நரம்புகளைச் சரியாக வைத்து நிமிர்ந்து நிற்கும் பொழுது உள்ளங்கால் முதல் தலை வரையிலான நரம்புகள் அனைத்தும் சரியான முறையில் இயங்கி நலம் பெறுகிறது.

நரம்பு தசைநார் மூச்சுப் பயிற்சி

நரம்பு தசைநார் மூச்சுப் பயிற்சி முறையால் பலமுறை மூச்சு இழுத்து விடும் பொழுது மூளையில் உள்ள சிற்றறைகள் சுறுசுறுப்படைந்து உடலில் உள்ளே இருக்கின்ற உறுப்புகள் அனைத்திற்கும் பிராணவாயு சீராக செல்லும். இதன்மூலம் சுவாசப் பைகளில் காற்றோட்டம் அதிகரித்து இரத்தம் சுத்தமாகிறது.

கண் பயிற்சி

கண் பயிற்சியில் கண்களின் பார்வையை கைகளின் மூலமாக கீழ்ப்பக்கம், மேல்பக்கம், பக்கவாட்டில், வட்டப்பாதையில் அருகில் மற்றும் தூரத்தில் செல்லும்படியாக இயக்குகிறோம் இதனால் கண்மணி என்னும் பாப்பாவைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் இயங்குகின்றன கண்பார்வை மேம்படுகிறது கண்களில் உள்ள குறைகள் நீங்குகின்றன.

கபாலபதி பயிற்சி

கபாலபதி பயிற்சினால் மூச்சுக்குழல் மற்றும் நுரையீரல்களில் படிந்திருக்கக்கூடிய தூசி மற்றும் மாசுக்களை வெளியேற்றவும் உதவுகிறது மூளைக்கு இரத்தம் நன்கு பாய்வதால் மூச்சுத்திணறல், மூக்கடைப்பு போன்ற நோய்கள் கட்டுக்குள் வருகின்றன.

Vol. 5 No. 4 April 2018 ISSN: 2321-788X UGC Approval No: 43960 Impact Factor: 3.025

மகராசனப் பயிற்சி

மகராசனப் பயிற்சி மூலம் உடல் முறுக்கப்படுவதால் உடல் முழுவதும் இயக்கம் உண்டாகிறது. கால் முதல் தலை வரை எல்லாப்பகுதிகளும் சுறுசுறுப்படைகின்றன. உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், உயிரோட்டம் சீரடைகின்றன. பெண்களுக்கு கருப்பைச் சம்பந்தமான நோய்கள் கட்டுக்குள் வருகின்றன.

உடல் வருடி விடுதல்

வயிற்றுப் பகுதியை வருடிவிடுவதால் செரிமான ஆற்றல் அதிகரிக்கின்றது. மார்புப் பகுதியை வருடிவிடுவதால் மாரடைப்பு நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. காதுப் பகுதியை வருடுவதால் கேட்கும் திறன் அதிகரிக்கிறது. காதுகளில் உள்ள கோளாறுகள் படிப்படியாக குறைகிறது நெற்றிப்பொட்டு பகுதியை வருடிவிடுவதால் தலைவலி வராமல் காக்கப்படுகிறது. முகத்தை வருடி விடுவதால் முகம் பொலிவடைகிறது. மூக்கின் இரண்டு பக்கமும் வருடி விடுவதால் மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது கண்பார்வை கூர்மையடைகிறது. ஜீவகாந்த ஓட்டம் எல்லா பகுதிகளுக்கும் சென்று உறுப்புகளைப் பலப்படுகின்றது.

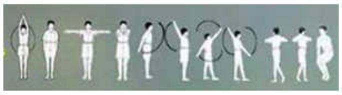
அக்கு - பிரஷர்

அக்கு - பிரஷர் பயிற்சி முறையில் உடலில் உள்ள 13 புள்ளிகளில், ஒவ்வொரு இடத்திலேயும் 1:2 நிமிடம் விரலைச்சீராக அழுத்தி வைத்து அங்கே கவனம் செலுத்துவதால் உயிரோட்டத் தடை நீங்கி உடல் சுறுசுறுப்படைகிறது. இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்து, நரம்பு மண்டலத்தை ஒழுங்குபடுத்தி சீராக்குகின்றது.

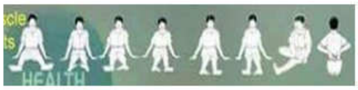
உடம்பைத் தளர்த்துதல்

ஓய்வு தரும் பயிற்சியில் உடலை தளர்வாக வைத்துக் கொண்டு பாதத்திலிருந்து தலை வரை ஒவ்வொரு பகுதியாக மனதை வைத்து ஓய்வு பெற ஆற்றலைப் பாய்ச்சி பயிற்சி செய்ய வேண்டும், இதனால் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் ஜீவகாந்தம் பரவி இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், உயிரோட்டம் எல்லாம் நடைபெற உதவுகிறது நாள் முழுவதும் உடல் களைப்பு நீங்கி புத்துணர்வுடன் செயல்பட வைக்கிறது.

கைப்பயிற்சி



கால் பயிற்சி



நரம்பு தசைநார் மூச்சுப் பயிற்சி

கண் பயிற்சி

கபாலபதி பயிற்சி

மகராசனப் பயிற்சி

உடல் வருடி விடுதல்

அக்கு – பிரஷர்

உடம்பைத் தளர்த்துதல்

ஓர் உடலில் ஐந்து உடல்

பருஉடலில் நீர்வட்டம், காற்று,
உயிர்எனும் நான்கு
திருஉருவங் கள்ஒன்றில்
ஒன்றாகிச் செயலாற்றும்
ஒரு இயற்கை ஒழுங்கமைப்பை
உணர்ந்துவிட்டால், அம்மனிதன்
கருவிளங்கித் தெய்வம்அகக் காட்சியில்
பெற்றே களிப்பான்

ப.எண்: 115, பாடல் எண்: 298
ஞானக்களஞ்சியம் :1

முடிவுரை

உலக மக்கள் அனைவரும் உடல் நலத்தோடும், மனநிறைவோடும் வாழ வேண்டுமென்ற உயரிய நோக்கத்தோடு மனவளக்கலை என்னும் வாழ்க்கை வளக்கல்வியை வேதாத்திரியம் அளிக்கிறது உடல், உயிர் மனம், அறிவு மேம்பட்டால் தான் சமுதாய நலன் மேம்படும். எளிமையான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் தியானப் பயிற்சிகள் உடலளவில் மனதளவில் மனித இனத்திற்கு அமைதி, தன்னம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி, மனநிறைவை ஏற்படுத்தி முழுமை நல வாழ்விற்கு வழிவகுக்கும். இன்றையத் தலைமுறையினருக்கு உடல் நலமும், மன நலமும் அவசியம் தேவை. மனதை ஒருநிலைப் படுத்த "யோகப்பயிற்சி முறை" அவசியமாகும். பல பல்கலைக்கழகங்கள் மாணவர்களுக்கென யோகா பாடத்திட்டங்களை வலியுறுத்தியுள்ளது வரவேற்கத் தக்கது வருங்கால சந்ததியினர் வளமுடனும், நலமுடனும் வாழ இப்பயிற்சி நன்முறையில் வழி வகுக்கும் என்பது திண்ணம்.

துணை நூல்களும், வலைதளங்களும்

1. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி,ஞானக்களஞ்சியம் பகுதி - 1
2. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, எளிய முறை உடற்பயிற்சி.
3. தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, காயகல்பப் பயிற்சி
4. www.vethathiri .edu.in