



# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சல்

(Peer Reviewed Journal)

ISSN: 2582-399X



காலாண்டு இதழ்  
(ஜனவரி, ஏப்ரல், ஜூலை, அக்டோபர்)  
ஆகிய மாதங்களில் வெளிவரும்

# அரண்

# Aran

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்  
ISSN: 2582-399X

International e Journal of Tamil Research  
ISSN: 2582-399X

## ஆசிரியர் குழு

முனைவர் ஸ்டீபன்  
முனைவர் ஓ முத்தையா  
முனைவர் உமாதேவி  
முனைவர் இராஜேந்திரன் முனியாண்டி  
முனைவர் மணிமாறன் சுப்ரமணியம்  
முனைவர் சில்லாழி எஸ்.கந்தசாமி  
முனைவர் பொ. சுரேஷ்  
முனைவர் ப.தனஞ்செயன்

கலாநிதி ஸ்ரீவரதராஜன் பிரசாந்தன்  
முனைவர் ஸ்வர்ணவேல் ஈஸ்வரன்  
பேரா. முனைவர் வீ.செல்வகுமார்  
முதுமுனைவர் V.வெங்கட்ராமன்  
முனைவர் போ.கந்தசாமி  
முனைவர் P.பாண்டிக்குமார்  
முனைவர் ந. குமார்  
முனைவர் தயாநிதி  
முனைவர் சந்திரசேகர்

நிறுவனர்/பதிப்பாளர்/நிர்வாக ஆசிரியர்  
இதழாக்கம்

திரு ப. ஜெயகிருஷ்ணன்

முதன்மை ஆசிரியர்  
பேரா. முனைவர் பிரியாகிருஷ்ணன்

+917299587879

www.aranejournal.com

aranjournal@gmail.com

அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழில் வெளிவரும் ஆய்வுக்கட்டுரைகள் அனைத்தும்  
(Peer Review) பீர் ரிவியூ செய்யப்பட்டு பதிவு செய்யப்படுகிறது என்பதைத்  
தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.





# நன்றி

அனைவருக்கும் வணக்கம்

நமது அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ் ஐந்தாவது ஆண்டில் (2023) அடி எடுத்து வைக்கின்றது. எங்களுடன் பயணித்த அனைத்து பேராசிரியர் பெருமக்களுக்கும், துறைசார் வல்லுநர்களுக்கும், ஆய்வு மாணவர்களுக்கும் எங்களது பணிவான நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். தொடர்ந்து உங்களது ஆதரவை எங்களுக்கு நல்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். நன்றியும் பேரன்பும்.

*Hi everyone*

*Aran Internaitional e Journal of Tamil Research continuings way into fifth year(2023) . We area greatful to all the professors,academics and research students who travelled with us. We warmly request you to continue to support us . Thank you with Love.*

அன்புடன்

முனைவர். பிரியாகிருஷ்ணன்

முதன்மை ஆசிரியர்

அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

[www.aranejournal.com](http://www.aranejournal.com)

[aranjournal@gmail.com](mailto:aranjournal@gmail.com)

PH: +917299587879

# அகத்தினுள்

கம்பராமாயணத்தில் போர் அறம்  
முனைவர். க.மங்கையர்க்கரசி

அறப்பளீஸ்வரர் சதகத்தில் தனிமனித ஒழுக்கம்  
முனைவர் தே. தேன்மொழி

புறநானூற்றில் அரசியல் மானுடம்  
முனைவர் மு.கோலகநாயகி.

இந்துக்கோயிற்கிரையகளில் நாட்டியக் கலையின் வகியங்கும்  
இலங்கையில் அதன் பாயில் நிலையும்  
கலாநிதி (திருமதி) சுசந்தினி சிறிமுரளிதரன்.

ஆத்மனின் பரிதவித்தல்: திருவாசகம் -நீத்தல் விண்ணப்பத்தினை  
முன்னிறுத்தியபோக்கு  
திரு.சி.ரமணராஜா.

சைவ வாழ்வியலில் சிவா கமங்கள் கூறும் சிவதீட்டையின் வகியங்கு  
திருமதி. கவிதாசுதிரமலை.

வர்மக்கலையும் மனவளக்கலையும்  
இரா. சந்தரு

மகாகவி பாரதியாரின் பாஞ்சாலி சபதத்தில் நவரஸம் ஓர் வெளிப்பாடு  
ஆய்வுக்கண்ணோட்டம்  
கலாநிதி. தாக்ஷாயினிபரமதேவன்

நான் கண்ட கவிக்கோ என்ற யோதி மரம்  
ம. ராகவன்

தமிழ் இலக்கிய மும் பருவ நிலை மாற்றமும்  
ம.ராகவன்

இலக்கியம் - நில வெளி - மாந்தர்கள்  
பா.சிவன்பாண்டி

Histochemical, Fluorescence, Heavy metals analysis, and Organic  
qualitative analysis of A. bracteolate Lam.

M. Gajarajan1\*, M. Shareef Khan2\*,

கல்வெட்டு வாயிலாகக் கோயில் கட்டுமானங்களில் குடிமக்களின்  
கொடையும் பாங்களிப்பும் - ஓர் ஆய்வு  
முனைவர். பிரியாகிருஷ்ணன்

முகப்பு

புகைப்படம், இணையம்

நன்றி

# தமிழ்

## வர்பக்கலையும் மனவளக்கலையும்

இரா. சந்துரு, முனைவர்பட்ட ஆய்வாளர், மெய்யியல் துறை,

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -10

ஆய்வு நெறியாளர் முனைவர் தி. பார்த்திபன், மெய்யியல் துறை,

தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் -10

### Study Summary

*This study highlights the movements of Varma points, panch vayus and pancha nadis in varmakalai and also in exercise, meditations and kayakalpa in manavalakalai methods.*

### ஆய்வுச்சுருக்கம்

வர்பக்கலையில் உள்ள வர்ப்புள்ளிகள், பஞ்ச வாயுக்கள், பஞ்ச நாடிகள் இவற்றின் இயக்கங்களும் மனவளக்கலையில் உள்ள உடற்பயிற்சி, தவம், காயக்கல்பப் பயிற்சியிலும் உள்ளதை இவ்வாய்வு எடுத்துரைக்கிறது.

### Key Words

*Key words included in this study are varmakalai, veda Shakti, jeevakantham, saramudichu, dasavayu, osas, pitarikalam.*

### கலைச்சொற்கள்

இந்த ஆய்வில் இடம் பெறும் முக்கிய வார்த்தைகள் வர்ப்கலை, வேதசக்தி, ஜீவகாந்தம், சரமுடிச்சு, தசவாயு, ஓசஸ், பிடரிக்காலம் ஆகியனவாகும்.

### ஆய்வுமுறை

இவ்வாய்வு வர்ப்கலை, மனவளக்கலை இரண்டு பயிற்சி முறைகளையும் ஒப்பீட்டு, விளக்கமுறை ஆய்வாக அமைகிறது.

### முன்னுரை

சித்தர்கள் மனித குலத்திற்கு வழங்கிய கலைகளுள் ஒன்று வர்ப்கலை, அவ்வர்ப்கலை மனிதன் உடல், உயிர், மனம் ஆகிய மூன்றையும் பாதுகாக்கின்ற, வளப்படுத்துகின்ற தெய்வீகக் கலையாகும். வேதாத்திரி மகரிஷியால் உருவாக்கப்பட்டது மனவளக்கலை. இவ்விரண்டு கலைகளும் மக்கள் நலனுக்காகப் படைக்கப்பட்டவை. இரண்டு கலைகளும் மனிதனின் உடல், உயிர், மனம் ஆகிய மூன்றையும் போற்றுவன. பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் மனித நலனை அடிப்படையாகக் கொண்டு வளர்ந்த கலை வர்ப்கலை. இது ஒரு தெய்வீகக்கலை. இந்தக்

கலை பிறருக்குக் கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டது. இச்சூழ்நிலையை முற்றும் அறிந்தவர் வேதாத்திரி மகரிஷி ஆவார். யோகம், சோதிடம், மருத்துவம் போன்ற இன்னபிற கலைகளின் மொத்த வடிவாகத் திகழ்வது வர்மக்கலை. இக்கலை இன்றளவும் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் மட்டும் குருகுல நிலையில் பயிற்றுவிக்கப்பட்டு வருகின்றது. தமிழருக்கே உரிய இக்கலை தமிழருக்கே தெரியாத கலையும் ஆனது.

வர்மக்கலையின் அடிப்படை சித்தாந்தங்கள் பற்பல. அவற்றுள் ஒன்று காந்த ஆற்றல், வர்மக்கலை பற்றிய நூலறிவை உணராத போதும் தம் மெய்ஞ்ஞான அறிவால் சீவகாந்த ஆற்றல் என்ற கோட்பாட்டை உருவாக்கியவர் வேதாத்திரி மகரிஷி. தாம் உணர்ந்த ஆற்றலை மக்களையும் உணரச் செய்தார். உலகம் போற்றும் தத்துவ ஞானி ஆனார். மகரிஷி தான் உணர்ந்த வர்மக்கலை நுணுக்கங்களை மக்களுக்குக் கொடுத்துள்ளார். வேறு வடிவில் கொடுத்துள்ளார். வர்மக்கலை என்ற அமுத சுரபி வழியாக மக்களுக்கு ஊட்டி வெற்றியும் கண்டார். ஆன்மிக சாதனைக்கு உடல் தேவை, உடல் இல்லாமல் ஆன்மிகம் இல்லை. இதனால் தான் சித்தர்கள் உடலைப் போற்றினர். உடலைப் போற்ற பல வழிகளையும் கூறினர். வர்மக்கலையும் இக்கருத்தை வலியுறுத்துகின்றது. வர்மம் என்பது ஆற்றல், வர்ம ஆற்றலின் பழைய பெயர் வேதசத்தி என்பதாகும். வேதசத்தியைப் பெருக்க வேண்டுமானால் உடல் ஆற்றலையும் உயிர் ஆற்றலையும் பெருக்க வேண்டும். இதற்குத் தேவை தவம். தவத்திற்குத் தேவை சாதனை, இவற்றை எல்லாம் வர்மக்கலை கூறுகிறது. மனவளக்கலையும் கூறுகின்றது. பிற ஆன்மிக சித்தாந்தங்களும் இவற்றைக் கூறுகின்றன.

### ஆய்வுப்பயன்

வர்மக்கலை பயிற்சி முறையில் உள்ள பயன்களும், மனவளக்கலையில் உள்ள பயிற்சி முறை செய்யப்படுவதால் இரண்டின் பயன்களும் ஒருங்கே கிடைக்கும் என்பதே இவ்வாய்வின் பயனாகும்.

### பசிபீடம்

வர்மக்கலையில் தொப்பூழ் பகுதியை மையமாக வைத்து பல சித்தர்கள் தங்கள் வர்ம நூல்களை எழுதியுள்ளனர். இதில் தொப்பூழ் பகுதியை ஆன்மிக சித்தர்களும் வர்ம சித்தர்களும் மிக முக்கியமான இடமாகக் கருதியுள்ளனர். தொப்பூழைத்தான் ஆயுள்காலம் என வர்ம நூல்கள் கூறுகின்றன. இதனை 'பசிபீடம்' எனவும் கூறுவர். மணிபூரகம் என்பதும் மற்றொரு பெயர். 'பசிபீடம்' எனக் கூறுவதன் பொருள் என்னவென்றால் பசியை ஒழுங்கு செய்யும் இடம் என்பதாகும். பசி அதிகரித்தால் அடிவயிற்றில் ஈரத்துணியைக் கட்டிக்கொள் என்பன போன்ற வழக்குகள் இருப்பதைப் பலரும் அறிந்திருப்பர். உந்திக்கமலத்துள் உதித்தெழுந்த ஜோதியை'

எனத் திருமூலரும் தொப்பூழ் பகுதிக்கு மிக முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளார். தொப்பூழ் கொடியின் செயல்பாட்டை நம் சித்தமருத்துவமும் மிகப் பலவாகப் புகழ்ந்துள்ளது. தொப்பூழ் பகுதியில் தசவாயுக்களில் சமானன், உதானன், அபானன் என்ற மூன்று வாயுக்களும் ஒன்றோடு ஒன்று கலக்கின்றன. இவற்றுள் சமானன் என்னும் வாயு, உண்ட உணவை ஜீரணமாக்கி சப்ததாதுக்களாக மாற்றும் தன்மை கொண்டது. எனவே உணவினை ஜீரணம் செய்விக்கும் ஆற்றல் இவ்விடத்தில் உள்ளது. அதோடு அளவான பசியை ஏற்படுத்தும் ஆற்றலும், பசி இல்லாமல் செய்கின்ற ஆற்றலும் இந்த தொப்பூழ் பகுதியை மையமாகக் கொண்டு செயல்படுகின்றன. மூன்று வாயுக்களோடு வாசி மிதமாகக் கலந்து உடலுக்கு ஆற்றலைக் கொடுக்கும் பொழுது ஒரு மனிதன் அளவான உணவை எடுத்துக் கொண்டு அதிக பசி இல்லாமல் வாழலாம். அதிக பசி உடல் பருமனை உண்டாக்கும். இதனால் பலநோய்கள் உண்டாகும். இதனைத் தடைசெய்வதும் தொப்பூழ்பகுதியில் உறைந்துள்ள ஆற்றலாகும். அளவான பசி இருந்தால் மட்டுமே யோக வாழ்க்கை சித்திக்கப்படும்.

### வரம் ஆற்றலும் ஜீவகாந்தமும்

உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை வரமக்கலை 'விசை' என்று கூறுகின்றது. அவ்வாற்றல் விண்ணிலிருந்தும் உணவிலிருந்தும் மனித உடலுக்கு வருகின்றது என வரம் நூல்களும் சாஸ்திரங்களும் கூறுகின்றன. உடலுள் பாய்கின்ற ஆற்றலை 12 விதமாக வரம் நூல்கள் பகுத்துப் பார்க்கின்றன. மகரிஷி இவை அனைத்தையும் உணர்ந்து அவ்விசைக்குச் சீவகாந்தம் எனப் பெயரிட்டுள்ளார். வரம் விசை, வரம் ஆற்றலைத் தான் மகரிஷி சீவகாந்த ஆற்றல் எனக் கூறியுள்ளார்கள். உடல் ஆற்றலைப் பகுத்து, வகுத்து, தொகுத்துத் தருவது வரமக்கலை, உடல் ஆற்றலை யாவருக்கும் பொதுவாக, பொருந்தச் சொல்வது மனவளக்கலை. சித்தர்கள் கண்ட அரிய வரம்ச் செய்தியை மகரிஷி 'நான்சித்தர் பாரம்பரியத்தில் வந்தவன்' என்று தாம் உணர்ந்ததின் மூலம் உலகுக்கு 23.3.2005 அன்று கூறினார். இங்கு சித்தாந்தத்தால் உடல் ஆற்றலை உணர்ந்தவர்கள் சித்தர்கள் என்பது உண்மையானது.

### தியானப்பயிற்சி

மனவளக்கலைப் பயிற்சியில் "ஓசஸ்மூச்சு" "பிடரிக்கண் தியானம்" என்பன இரண்டு மூளையை இயக்கும் ஆற்றல் கொண்டவை. அதுபோல தியானத்திற்கு பின் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றோடு ஒன்று உராயும்படி தேய்த்துக் கொடுக்கும் பயிற்சி மனித இதயத்திற்கு ஆற்றல் கொடுக்கும் தன்மையது. வரமக்கலையுள் மேற்கூறப்பட்ட உறுப்புக்களுக்கு ஆற்றல் கொடுக்க அமிர்தமணி அடங்கல், பிடரிக்காலம், சொர்ணதட்சிணைக் காலம் போன்ற வரம்புள்ளிகள் இயக்கப்படுகின்றன. வரமக்கலை, மனவளக்கலைப் பயிற்சிகளால்

மூளைவளர்ச்சி, நினைவாற்றல் அதிகமாகும் இரத்தக் கொதிப்பு போன்ற நோய்கள் குணமாகும். வர்மக்கலை ஒரு மனிதனின் மூளையையும் இதயத்தையும் நன்முறையில் இயங்கச் செய்யும் ஆற்றல் கொண்டது. இவ்விரண்டு உறுப்புகளும் ஒழுங்குப்பட்டால் உடல், உயிர் மனம் ஆகிய மூன்றும் வளப்படும்.

### பஞ்சபூத ஆற்றல்

பஞ்சபூதங்களால் உருவானது மனித உடல், பூதங்களை ஒழுங்குப்படுத்த வேண்டியது மனிதனின் நித்தியக் கடமை. உடம்பில் எந்தெந்த இடங்களில் எவ்வகை பூதங்கள் சேர்ந்து செயல்படுகின்றன. பிரிந்து செயல்படுகின்றன. என்பதன் விரிவு வர்ம நூல்களுள் உள்ள பஞ்சபூதங்களின் உடலுள் உணர்ந்தவர் வேதாத்திரி. அவர் தாம் உணர்ந்த பஞ்சபூத இடங்களைத் தினம் தினம் செய்யும் உடற்பயிற்சியுள் சேர்த்துள்ளார். உடல் தேய்த்தல் பயிற்சியில் நெற்றிப் பொட்டைச்சுழற்றித் தேய்ப்பதால் உடலுக்குத் தேவையான பஞ்சபூதங்களின் செயல்பாட்டை ஒழுங்குப்படுத்த முடியும். அதனால் மன அழுத்தம் குறையும் என்பது திண்ணம். இப்பயிற்சியினை அகஸ்தியர் வர்ம நூல்களுள் பஞ்ச விசை பதிவு அடங்கல் எனக் கூறப்படுகிறது.

### நுண்ணுடல்

பருவுடலும், நுண்ணுடலும் ஒன்றுபட்டு இயங்கினால் தான் மனம் செம்மையுறும். அதை உணர்ந்த மகரிஷி அவர்கள் அவ்விரு உடலையும் இணைக்க 'அக்கு பிரஷர் எண்-1' என்ற புள்ளியை இடக்கையால் அழுத்திப் பிடிக்கும் பயிற்சியை மக்கள் சமுதாயத்திற்கு வழங்கியுள்ளார். வர்மக்கலையுடன் இவர் காட்டிய அக்குபிரஷர் இடம் 'சரமுடிச்சு' எனப்படும். வர்மக்கலை முறைப்படி இயக்கினால் மூளையின் ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவும், கை, கால்களில் ஆற்றல் பெருகும். நுரையீரல் வலுப்பெறும், நுண்ணுடம்பு ஆற்றல் பெறும்.

### வாயுவை முறைப்படுத்தும் கலை

நாழிகைக்கு 360 முறை பாய்ந்து செல்லும் சுவாசம், தொழிற்படும் விதத்தை வைத்து 'தசப்பிராணன், தசவாயு' எனப் பெயர் கொண்டது. அவற்றுள் ஐந்து வாயுக்கள் முக்கியமானவை. அவை பிராணன், வியானன், அபானன், உதானன், சமானன் என்பனவாகும். அவை தாம் செய்யும் தொழிலுக்கு ஏற்ப உடலில் வெவ்வேறு இடங்களில் அமர்ந்திருக்கும். அவற்றை இயக்கும் முறை கைவிரல்களில் உள்ளன. அம்முறைகள் வர்மப்பள்ளி, தாந்த்ரீக் பள்ளிகளில் மட்டும் குருகுலப் பயிற்சியில் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டன. மனவளக்கலைக்கு அடிப்படை மூச்சுக்காற்று, அதை மூச்சுப் பயிற்சி ஆக்காமல் கைப்பயிற்சியாக ஆக்கினார் மகரிஷி. கையின் ஐந்து விரல்களின் நுனிப்பகுதியைச் சேர்த்துக் குவித்து கையைச் சுழற்றுவதன் மூலம் மேற்சட்டிய

பஞ்ச வாயுக்களும் அதனதன் வேலையைச் செய்யும். அதனால் மனமது வளப்படும். பொறியும் புலனும் நிலைப்படும். தவம் சித்திக்கப்படும்.

### வரமத்தில் உடற்பயிற்சி

வேதாத்திரி மகரிஷி எளியமுறை உடற்பயிற்சியில் ஒன்பது வகைகள் உள்ளன. அவையாவன, கைப்பயிற்சி, கால்ப்பயிற்சி, தசைநார்மூச்சுப்பயிற்சி, கண்பயிற்சி, கபாலபதி, மகராசனம் 1,2, அக்கு பிரஷர் 14 புள்ளிகள், உடல் வருடுதல், உடல் தளர்த்தல் ஆகியனவாகும். இந்தப் பயிற்சியில் எண்ணற்ற வர்மப்புள்ளிகள் உள்ளன. குறிப்பாக கால்ப்பயிற்சியில் கணுக்கால் முட்டியின் கீழ் உள்ள புள்ளியை “கண் புகைச்சல் வர்மம்” என்பர். இவற்றை வருடுவதால் தலைவலி, தலைகிறுகிறுப்பு, தூக்கமின்மை, கவலை, மன அழுத்தம், மனநோய்கள், கணுக்கால் வலி, வலிப்புநோய்கள், கால்வலி, முதுகுவலி, போதைப்பழக்கம் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சியில் பின்மண்டையின் பள்ளம் பிடரி காலம் (அ) பிடரி வர்மம் ஆகும். இவற்றை இயக்குவதால் வயிற்றுப்போக்கு, பெண்களுக்கான உதிரப்போக்கு குறையும், விந்து கட்டும், கண்சிவப்பு நீங்கும், நாக்கின் நரம்புகளை சீர்செய்யும்.

### வர்மத்தில் துரிய தவம்

- முதலில் உந்தியில் இருக்கும் ஆற்றலைக் கைகளால் தொட்டு மேல் எழுப்புதல் வேண்டும்.
- நாக்கை மடித்து உள்நாக்கைத் தொடும் நிலையில் வைத்தல் வேண்டும்.
- பின்பு மூச்சுக் காற்றைச் சுழுமுனையில் ஓடச் செய்தல் வேண்டும்.
- மூச்சுக் காற்றோடு ரவிமதி வாசல் வழியாக மனதை மேல் செலுத்தல் வேண்டும்
- மூச்சுக் காற்றுடன் இணைந்த மனோசக்தி பூதநாடியோடு இணைந்து பஞ்சபூத ஆற்றலைப் பெறுகின்றது.
- பஞ்சபூத ஆற்றலோடு கூடிய மனோசக்தி தாமரை வட்டத்துள் சுழன்று கொண்டைக் கொல்லியுள் இருக்கும் நாளங்களில் ஆற்றலைப் பரப்பி நிற்கும்.
- கொண்டைக் கொல்லியில் மனோசக்தி விரிந்தும் குவிந்தும் செயல்படும்.
- மீண்டும் மேலிருந்து கீழ் இறங்கும் மனோசக்தி இந்திரிய வர்மம் வழியாக, ஆற்றலை உடல் முழுவதும் பரவச் செய்து உடலையும், உயிரையும் மனதையும் பூரணத்துவ நிலையைப் பெறச் செய்கிறது.

### மனவளக்கலையில் துரியதவம்

மனவளக்கலையில் மகரிஷி அவர்கள் உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தவம் என்ற மூன்று முறைகளைத் தம் மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்துள்ளார். உடற்பயிற்சிசெய்கின்ற பொழுது உந்திப் பகுதியை ஆறு விதமாக அக்குபிரஷர் செய்கின்றனர். உடற்பயிற்சிக்குப் பின் காயகல்பப் பயிற்சியில் நாக்கை மடித்து உள்நாக்குப் பகுதியில் சேர்த்து ஓஜிஸ் மூச்சுவிடுகின்றனர். காயகல்பப் பயிற்சிக்குப் பிறகு துரியதவம் செய்கின்றனர். தவத்தால் பெற்ற ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவ வேண்டும் என சங்கல்பம் செய்கின்றனர். வர்மக்கலையில் சித்தர்கள் துரிய தவத்திற்குக் காட்டிய செய்முறைகள் எல்லாம் மனவளக்கலையினுள்ளும் வந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

### நிறைவுரை

வர்மக்கலை மனிதன் தோன்றிய காலத்திலிருந்து மனிதனுக்காக மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மகத்துவமான கலை. மனிதனின் உடல், உயிர், மனம் ஆகிய மூன்றையும் போற்றும் கலை ஆகும். வர்மக்கலையும், மனவளக்கலையும் வேறுவேறு அல்ல; இரண்டும் கலக்க வேண்டும் என்பது வேதாத்திரி அவர்களின் கருத்தாகும்.

### ஆதார நூல்கள்

1. உடல்நலம்(எம்.ஏ), விளையாட்டுப் பல்கலைக்கழகம், முதற்பதிப்பு, 2016 வேதாத்திரி பதிப்பகம் ஈரோடு.
2. சண்முகம்.ந, வர்ம மருத்துவம் அடிப்படைக் கல்வி, 2-ம் பதிப்பு, 2010, திருமூலர் வர்மக்கலை பதிப்பகம், கோயம்புத்தூர்.
3. காலாண்டு இதழ், வேதசத்தி என்னும் வர்மக்கலை கோயம்புத்தூர்.
4. கோபாலகிருஷ்ணன், எஸ், வர்மக்கலை சூட்சும இரகசியங்கள், 2-ம் பதிப்பு, 2020, கோயம்புத்தூர்.
5. மணிமாறன் .G வர்ம மணி ஓசை, முதற்பதிப்பு 2020, திருநெல்வேலி - 627 011



# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சல்

ISSN: 2582-399X

## அறிவிப்பு / Announcement

அன்பான தமிழ்ச் சொந்தங்களே

வணக்கம்.

ஆண்டு 2023, ஏப்ரல் மாதம் வெளிவரும் அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சலுக்கான ஆய்வுக் கட்டுரைகள் ஆய்வாளர்களிடமிருந்து வரவேற்கப்படுகின்றன.

கட்டுரை வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் ஏப்ரல் - 10. அதற்கு பின் வரும் கட்டுரைகள் ஏப்ரல் இதழில் இடம்பெறாது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

[www.aranejournal.com](http://www.aranejournal.com)

✉ [aranjournal@gmail.com](mailto:aranjournal@gmail.com)

☎ 72995 87879