

உடலினை உறுதி செய்

கட்டுரையாளர் ; க.ஹரிநாத்., முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம் தஞ்சாவூர் - 613 010.

நெறியாளர் ; முனைவர். தி. பார்த்திபன்., உதவிப்பேராசிரியர், மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்- 613 010

Abstract

In the breath we breathe we can call the right nostril the solar art and the left nostril the lunar art. In his song, Tirumular gives the airflow of the nostrils, which breathe seven days a week. According to his song, on Mondays, Wednesdays and Fridays, the wind should blow more in search of the moon. On Sundays, Tuesdays and Saturdays, the airflow should be high in search of sunshine. According to the calendar tradition of the country where they live on Thursdays, the wind should run high in the 15 days of waxing to seek the moon. Tea should seek sunlight in 15 days and let the air flow more. This applies to Guru Week on Thursday. This study article is meant to illustrate the flow of air called sapwood to ensure the body. This article or section needs sources or references that appear in credible, third-party publications.

Keywords

Solar art, lunar art, Nadisuthi Pranayama (Anuloma Viloma Pranayama), nozil breath flow.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

நாம் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்றில் வலது நாசியை சூரிய கலை என்றும் இடது நாசியை சந்திரகலை என்றும் அழைக்கலாம். வாரத்தின் ஏழு நாட்களில் சுவாசிக்கும் நாசித் துவாரங்களில் எந்த துவாரத்தின் காற்று ஓட்டம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும் என்பதை திருமூலர் தன்னுடைய பாடலில் தந்துள்ளார். அவருடைய பாடல் படி திங்கள், புதன், வெள்ளி இந்த நாட்களில் சந்திரகலை நாடி காற்று ஓட்டம் அதிகமாக ஓடவேண்டும். ஞாயிறு, செவ்வாய், சனி இந்த நாட்களில் சூரியகலை நாடி காற்று ஓட்டம் அதிகமாக ஓட வேண்டும். வியாழக்கிழமைகளில் அவரவர்கள் வாழும் தேசத்தின் நாட்காட்டி மரபுப்படி வளர்பிறையின் 15 நாட்களில் சந்திரகலை நாடி காற்று ஓட்டம் அதிகமாக ஓட வேண்டும். தேய்பிறை 15 நாட்களில் சூரியகலை நாடி காற்று ஓட்டம் அதிகமாக ஓட வேண்டும். இது வியாழக்கிழமை என்ற குரு

வாரத்திற்கு பொருந்தும். இந்த ஆய்வுக் கட்டுரை உடலினை உறுதி செய்வதற்காக சரவோட்டம் என்ற மூச்சுக்காற்றின் ஓட்டத்தை விளக்குவதாகும். அதற்குரிய நேரங்களையும் தவறான நாசித்துவார காற்று ஓட்டம் இருந்தால் அதாவது மாறி மூச்சு நாடி இயங்கினால் காற்று ஓட்டத்தை சரிசெய்யவேண்டிய பயிற்சிகளையும் விளக்குவதாக இந்த ஆய்வுக் கட்டுரை அமைகிறது.

திறவுச் சொற்கள்: சூரியகலை நாடி, சந்திரகலை நாடி, நாடிசுத்தி பிராணாயாமா(அனுவலோம விலோம பிராணாயாமம்), சரவோட்டம் (நாசித்துவார காற்றோட்டம்)

முன்னுரை

நமது உடம்பில் வாதம், பித்தம், கபம் முறையே 4:2:1 என்ற விகிதத்தில் இருந்தால் ஆரோக்கிய நிலை என்று அறிய வேண்டும். இவற்றில் குறையிருப்பின் வார சரம் பார்ப்பதன் மூலம் தெளிந்தும் அதற்கு உரிய பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் நிவர்த்தி பெறுவதை ஆய்வுக் கட்டுரை விளக்குகிறது.

பொருளுரை

சோதித்து அறிதல் சோதிடம் , மூச்சின் சுவாச ஓட்டத்தை அறிவதற்கு சர ஓட்டம் என்று பெயராகும். சரவோட்டம் என்பது இடது, வலது நாசிகளில் மூச்சு காற்றானது ஒரு நாசியில் அதிகமாகவும் மற்றொரு நாசியில் குறைவாகவும் என நாசிகள் மாறி, இயங்குவது சரவோட்டம் ஆகும். நம் இடது , வலது மூக்கின் மூச்சுக்காற்றை முறையே சந்திரக்கலை (இடா) சூரியக்கலை (பிங்களா) என அழைப்பர். வலது மூக்கின் காற்று ஓட்டம் அதிகம் இருந்தால் சூரியக்கலை நாடி என்றும், இடது மூக்கில் காற்றின் ஓட்டம் அதிகமாக இருந்தால் சந்திரக்கலை நாடி என்றும், இரண்டு மூக்கிலும் (நாசி) காற்றோட்டம் சமமாக இருந்தால் சுழிமுனை (நடுநாடி) அல்லது அக்கினி மண்டலம் என அறிய வேண்டும். இரண்டு நாசிகளும் அடைத்தபடி குறைவான காற்றோட்டம் இருந்தால் உடல். மன தொந்தரவு உள்ளது என அறிய வேண்டும்.

இன்றைய நாளின் நாட்பலனை அறிவதற்கு சர ஓட்டத்தையும் அதற்கு உரிய கிழமையையும் சரிபார்க்க வேண்டும். இதன்படி நாளின் சாதக, பாதக பலன்களை உணரலாம். பாதகமாக இருந்தால் சரிசெய்ய பிராணாயாமப் பயிற்சி முறையும் உள்ளன. திங்கட்கிழமை, புதன்கிழமை, வெள்ளிக்கிழமைகளில் அதிகாலை 3 மணி முதல் 6 மணிக்குள்ளாக நாம் உறங்கி கண்விழிக்கும்போது வலது நாசியுடன் ஒப்பிடும்போது இடது நாசியில் காற்றோட்டம் சற்று மிகையாக இருக்க வேண்டும். இதனை சந்திரக்கலை நாடி என அறிய வேண்டும்.

இதை திருமூலர் பாடல் வழியாக அறியலாம்.

வெள்ளி வெண் திங்கள் விளங்கும் புதன் மூன்றுந்
தள்ளி இடத்தே தயங்குமே யாமாகில்
ஒள்ளிய காயத்துக் கூன மிலையென்று
வள்ளல் தமக்கு மகிழ்ந்துரைத்தானே.

ஞாயிற்றுக்கிழமை, செவ்வாய்க்கிழமை, சனிக்கிழமைகளில் அதிகாலை 3 மணி முதல் 6 மணிக்குள்ளாக நாம் உறங்கி கண்விழிக்கும்போது இடது நாசியுடன் ஒப்பிடும்போது வலது நாசியில் காற்றோட்டம் சற்று மிகையாக இருக்க வேண்டும். இதனை சூரியக்கலை நாடி என அறிய வேண்டும். இதை திருமூலர் பாடல் வழியாக அறியலாம்.

செவ்வாய் வியாழஞ் சனி ஞாயி நேஎன்னும்
இவ்வாரறிகின்ற யோகி இறைவனே
ஒவ்வாத வாயு வலத்துப் புரியவிட்
டவ்வாற்றி வார்க்கவ் வானத்த மாமே

வியாழக்கிழமை (குருவாரம்) நாட்களில் தமிழ் மாதத்தின் வகையில் வளர்பிறை (1 முதல் 15 தேதி வரை) என்றால் சந்திரக்கலை நாடியும், தேய்பிறை (16 முதல் 30 வரை) என்றால் சூரியக்கலை நாடியும் ஓடவேண்டும் என உணரவேண்டும். இந்த மூச்சு ஓட்டம் 5 நாழிகைக்கு ஒருமுறை மாறும். ஒரு நாழிகை என்பது 24 நிமிடங்கள். இதன் மூலம் 1440 நிமிடங்கள் கொண்ட ஒரு நாளிற்கு 60 நாழிகை என அறியலாம். மேலும் மேற்படி கலை நிகழ்வுக்கு காலம் காலை 6 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை என உணர வேண்டும். மற்றும் மாலை 6 மணி முதல் மறுநாள் காலை விழிக்கும் வரை மாற்று கலை ஓட வேண்டும் என்பதை உணரவேண்டும்.

அன்றைய நாளின் மூச்சு ஓட்டத்திற்கு மாறாக இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பவர்களுக்கு தீர்வாக நாடி சுத்தி பிராணாயாமம் (நாடி சோதனை) செய்ய வேண்டும். பயிற்சி செய்பவர் முதுகுத் தண்டுவடம், கழுத்து, தலை நேராக இருக்குமாறும், வஜ்ராசனம், பத்மாசனம், சுகாசனம் இவற்றில் ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்தும் இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக சந்திரக்கலை பிராண இயக்கம் மூச்சு ஓட்டம் வேண்டுமென்றால் இடது நாசியின் வழியாக மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து வலது நாசி வழியாக வெளியே விட வேண்டும். கும்பகம் (மூச்சை உள்ளே நிறுத்தாமல்) இன்றி வலது நாசியின் வழியாக மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து இடது நாசி வழியாக வெளியே விட வேண்டும். இதனை ஒரு சுற்று முழுமை என அறிய வேண்டும். திரும்பவும் தொடர்ச்சியாக இடதிலிருந்து வலது, வலதிலிருந்து இடது என 1 முதல் 5 நிமிடம் வரை செய்ய வேண்டும். இதை திருமூலர் பாடல் வழியாக அறியலாம்.

நடுவுநில் லாமல் இடம்வலம் ஓடி
அடுகின்ற வாயுவை அந்தணன் கூடி

இடுகின்றவாறு சென் றின்பணி சேர

முடிகின்ற தீபத்தின் முன்னுண்டென் றானே.

சுழிமுனை நாடி இருந்தால் தியானம் தெரிந்தவர்கள் தியானம் செய்யலாம். மற்றவர்கள் இறை பிரார்த்தனை, மந்திர உச்சாடனம் செய்ய வேண்டும். இரண்டு நாடிகளிலும் குறைவாக அடைத்து இருந்தால் அல்லது அன்றைய கிழமைக்கு மாற்று நாசியில் மூச்சு ஓட்டம் அதிகம் இருந்தால், அன்றைய கிழமையின் மூச்சு ஓட்ட பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். வெதுவெதுப்பான நீரில் ஆவி பிடிக்கலாம்.

ஆய்வின் பயன்

கோவிட்-19 போன்ற உலகளாவிய தொற்று நோய்கள் பரவும் இன்றைய வாழ்வியல் சூழலில், தற்சார்பு பாதுகாப்பு அரணாக பிராண இயக்கப் பயிற்சிமுறை அமைந்துள்ளது. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், தொண்டை, நுரையீரல் பகுதிகள் பலம் பெறவும் பிராண இயக்க (பிராணாயாமம்) செயல் வழி பயிற்சி பெரிதும் துணை நிற்கின்றன. ஆக்ஞா சக்கரம் தூண்டப்படுவதால் பக்கவாதம், கீழ்வாதம் நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். செரிடோனியம் ஹார்மோன் தூண்டப்படுவதற்கும், வலுப்பெறுவதற்கும் பிராண இயக்கம் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. எனவே மனமகிழ்ச்சி, இதய ஆரோக்கியம் உறுதி செய்யப்படுகின்றன. கார்டிசால் ஹார்மோன் அதிகரிக்காமல் தடுக்கப்படுகிறது. இதனால் மனப் பதட்டம், கவலை இவை வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன. ஜிலந்தர பந்தம் செய்வதன் மூலம் பிராண வாயு கீழ்திசை நோக்கி பாயும். பத்மாசனத்தில் பிராண இயக்கப்பயிற்சி (பிராணாயாமம்) செய்வதாலும், ஆசனத்தின் தன்மையாலும் கீழ்திசை பாயும் அபான வாயு மேல் நோக்கியும், மேல்திசை பாயும் பிராண வாயு கீழ் நோக்கியும் இரண்டு வாயுக்களும் இணைகின்றன. இங்கு சமான வாயு விலக்கப்படுகின்றது. எனவே நடுநாடி (சுழிமுனை) பிராண இயக்கத்திற்கு தூண்டுகின்றன. வைராக்கியமும், தொடர் பயிற்சியும் நம்மை தன்னையறிதல் (self realization) அல்லது அறிவொளி நிலையை அடையச் செய்யும் என்பதை உணரலாம்.

நிறைவுரை

சூரியகலை பிராணாயாமம், சந்திரகலை பிராணாயாமம் பயிற்சியை பலப்படுத்துவதன் மூலம் உடல், மனம், உயிர் இவற்றின் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கலாம் என என் அனுபவ ஆய்வு கருத்தாக பதிவு செய்கிறேன். நீண்ட காலம் முறையான அட்டாங்க யோகம் அனுபவம் மூலம் குண அதிதம் அல்லது ஸோமரசம் மிகுதியின் அனுபவத்தால் (இதற்கு உரிய நிறம் மஞ்சள்) அனைவரும் ஆத்ம அனுபவத்தை பெறலாம். எனவே உடலினை உறுதி செய்ய முறையாக குரு மூலமாக பிராணாயாமம் பயிற்சி கற்று பயன்பெற வேண்டுகிறேன்.

துணை நூற்ப் பட்டியல்:

1. ஸ்ரீ ஸ்ரீ யோகி சிவானந்த பரமஹம்சா., அனைவருக்கும் உகந்த பிராணாயாம பயிற்சிகள்., விஸ்வ யோக கேந்திரா ட்ரஸ்ட்., கிருஷ்ணகிரி-635 115. திசம்பர் 2012. பக்கம் 136 முதல்141 வரை.
2. யோகம் ஒரு பயிற்சிக் கையேடு., விவேகானந்த கேந்திர பிரகாசன் டிரஸ்ட்., சென்னை . 2009. பக்கம் 71,72
3. திருமூலர் திருமந்திரம், திருவாவடுதுறை ஆதீனம், 2014.
4. தி. மகாலட்சுமி, திருமந்திரமும் யோகமும், உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை-600 113, 2017.
5. RPH Editorial Board., National Testing Agency (NTA) UGC-NET Junior Research Fellowship and Assistant Professor Eligibility Exam, YOGA, 2022.

