

வலிவும் வனப்பும்  
அல்லது  
வெளி அங்கப் பயிற்சி நூல்  
( யோகாச்சார்யா சுந்தரம் )

ஆசிரியர்:  
ஆரோக்கிய உணவு  
ஆனந்த ரகஸ்யம்  
யோக சிகிச்சை  
சாந்தி யோகம்  
ராஜ யோகம்

PUBLISHERS  
THE YOGA PUBLISHING HOUSE  
“GIRIKRIPA” 462, CROSS - CUT ROAD,  
COIMBATORE - 641 012.  
Ph:235588,235636

## பொருளடக்கம்

முதல் பாகம்: எளிய பயிற்சிகள்

பக்கம்

1. பலஹீனமே பாவம் நோய் கொள்ளலே துரோகம் 1
2. ஸ்வாசப் பயிற்சிகள் 6
3. சாதாரண தண்டால் 12

இரண்டாம் பாகம்: உணவும் ஒழுக்கமும்

1. உயிரோங்கிய உணவால் உயர்வு 22
2. ஒழுக்கம் 29
3. எதிர்ப்பு ஏன்? 34

மூன்றாம் பாகம்: மறுப்புப் பயிற்சிகள்

1. கழுத்துச் சதை 37
2. என் அழகைப் பார்! 43
3. முதுகுப் பயிற்சி 48
4. சுழற்று தோள்களை 51
5. உயர் புஜச் சதை 53
6. முன் புஜச் சதை 56
7. முன் கைச் சதை 61

நான்காம் பாகம்: வயிற்றுக்கும் இடுப்புக்கும் சாதனை

பக்கம்

1. பெரும் சதை-கொடும் பாரம் 63
2. இடை 75

ஐந்தாம் பாகம்: வலுத்த தண்டால் பைடக்

1. மார்புப் பெட்டி 81
2. பலிஷ்டராக அரிய பயிற்சி 86
3. வலிவுறுத்தும் தண்டால் 92
4. உயிருள்ள பார்பெல்ஸ் 96
5. கற்சிலையும் உயிர்ச்சிலையும் 99
6. தொடைச் சதை 103
7. முழங்கால் சதை 109

ஆறாம் பாகம்: முக்கிய கருவிப் பயிற்சிகள்

1. லைட் டம்பெல்ஸ் 116
2. புஜங்களுக்குப் பயிற்சி 119
3. கால்களுக்குப் பயிற்சி 126
- முடிவுரை 130

முதல் பதிப்பு ஜூன் 1940

பதிமூன்றாம் பதிப்பு அக்டோபர் 1999

## பதிப்பகத்தார் முன்னுரை

பெங்களூர் யோகாசார்யா சுந்தரம் அவர்கள் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஸ்ரீ சுந்தர யோகசாலையைத் துவங்கி சுந்தர யோக சிகிச்சை மூலமாக ஆண், பெண் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டிருந்தார். அன்னார் அவரது 94 வது வயதில் (26-12-1994) இயற்கை எய்தினார். அதன்பின் இந்த யோகசிகிச்சையை, அன்னாருடன் 1970-ம் ஆண்டு முதல் யோகாசார்யா அவர்களுக்கு பேருதவியாக இருந்த அன்னாரின் பேரன் திரு. விஸ்வநாதன் அவர்கள் யோகாச்சார்யா அவர்களின் முறைப்படியே ஆண், பெண், குழந்தை நோயாளிகளுக்கு யோகாச்சார்யா அளித்து வந்த விதமாகவே யோக சிகிச்சை அளித்து வந்தார். திரு. விஸ்வநாதன் அவர்களும் 1996-ம் ஆண்டு இயற்கை எய்திவிட்டார்.

அதன் பின் திரு. கிரிநாத் ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன் கோவை, அவர்கள் இத்தொண்டினை தான் சிரமேற்கொண்டு யோகாச்சார்யா அவர்களின் முறைப்படியே, கோவையில் தன் நேரடி மேற்பார்வையில் நடத்திக் கொண்டு வருகிறார்.

திரு. ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன், அவர்கள் 1950-ஆவது ஆண்டு முதல் யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் சீடராக இருந்துகொண்டு சுந்தர யோகசிகிச்சை பரப்புவதும் யோகாச்சார்யா அவர்களுக்கு சேவை செய்வதும், அவர்களின் வெளியீடுகளை மிக நேர்த்தியான முறையில் செலவிட்டு புத்தகங்கள் ஒவ்வொன்றையும் உரிய சமயத்தில் அச்சிட்டு சிறந்த வகையில் வெளியிடவும் உறுதுணையாக இருந்து வருகிறார்.

யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் கரங்களால் கோவையில் 29-5-1987 அன்று திறக்கப்பெற்ற கிரிநாத் யோகா சென்டர் என்ற ஸ்தாபனத்தை தொடங்கி பெங்களூரில் உள்ள சுந்தர யோக சிகிச்சை முறைப்படி இங்குள்ள ஆண், பெண் குழந்தை நோயாளிகளுக்கு மிக நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளித்து வருகிறார்.

பெங்களூர் யோகா பப்ளிஷிங் அவுஸ் 70 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களால் தொடங்கி நிர்வகித்து வந்த பெங்களூர் யோகா பப்ளிஷிங் ஹவுஸ் என்ற நிறுவனம் தற்போது திரு. ஏ.ஆர். பாலகிருஷ்ணன், அவர்கள் தலைமையில் கோவையில் நடைபெற்று வருகிறது.

வாழையடி, வாழையாக அவர்களின் பணிகள் வளர்ந்து நாட்டில் எல்லா மக்களும் நோய், நொடிகள் நீங்கி ஆனந்தமாக வாழ யோகாச்சார்யா சுந்தரம் அவர்களின் ஆசியும், சிவப்பிரகாச ஆனந்தகிரி சுவாமிகள் கருணையும் துணை செய்யப் பிரார்த்தித்துக் கொள்கிறோம்.

பதிப்பகத்தார்

**THE YOGA PUBLISHING HOUSE**

“GIRI KRIPA” 462, Cross Cut Road,

Coimbatore - 641 012.

Ph: 235588, 235636, 235537

# வலிவும் வனப்பும்

எளிய பயிற்சிகள்

அத்தியாயம் - 1

## பலஹீனமே பாவம் நோய் கொள்ளலே துரோகம்!

சுதந்திர தாகம் மேற்கொண்டிருந்தது நம் நாடு. பல நூற்றாண்டுகளின் அடிமைச் சிறை விலகிவிட்டது. ஜனக் கட்டும் மானிட சக்தியும் இல்லையேல், நமக்குக் கிடைத்த பூரண சுதந்திரம் நிலைக்காது. தாய் நாட்டைச் சுற்றிலும் ஏகாதிபத்ய அசுரர்கள் கொடூர கர்ஜனை செய்கிறார்கள். இளைத்த ராஜ்யங்களை விழுங்க கபந்தர்கள் தலையெடுத்திருக்கிறார்கள். அன்னிய ராணுவமும் அன்னிய பலமும் நமக்கு வேண்டாமென்று இந்நாட்டினின்றும் அவைகளை வெளியேற்றி விட்டோம்.

திடகாத்திரம் இல்லையேல், நம் ராணுவத்திற்குப் பலம் ஏற்படாது. பாரதத் தாய் ஐம்பது கோடி மக்களைப் பெற்றிருந்தும், அவள் மானத்தைக் காப்பாற்ற ஐந்து கோடி மக்கள் கூட பலிஷ்டர்களாக இல்லை. நம் சராசரி வயது உயருகின்றது. நாற்பது வயதில், இந்தியன் வயோதிகனாகி வாழ்க்கைப் போராட்டத்திலிருந்து ஒதுங்குகிறான். அதைப் பார்க்கும் போது, பீமன், அர்ஜுனன், கார்த்தவீரியன், விக்ரமதித்தன், வீர சிவாஜி முதலியோர் பிறந்ததும் இந் நாட்டில் தானே என்று சந்தேகப்பட வேண்டியிருக்கிறது.

தேச மக்கள் ஆரோக்கிய வலுவிற்குப் பகீரத முயற்சி செய்யாவிட்டால், நம் சமூகமே தற்கொலை புரிந்து கொள்வதாகும். பலஹீனமே பெரும் பாவம்! நோய் கொள்ளலே கொடூரம், துரோகம்! சரீர சாதனையையும், திட ஆரோக்கிய அபிவிருத்தியையும், தேச முன்னேற்றத்திற்கு முதலில் கவனிக்கப்பட வேண்டியவைகளாக மேற்கொள்ள வேண்டும். கஷ்டங்கள் அநேகம் இருக்கலாம். ஆனால் வறுமைப் பிணியின் தலையிலேயே பழி சுமத்துவது

தகாதது. 'ஊக்கமுடையோர் இகழ்ச்சியடையார். முயற்சி திருவினையாக்கும், உழைத்தால் உறுதி பெறலாம். வெளித் தூண்டுதல்களுக்குக் காத்திருப்பது பேதைமை!

நம் ஜனக்கட்டிற்கு அடிப்படையாய் உள்ளவர்கள், நமது இளைஞர்கள். கலாசாலையில் அநேகரைப் பார்க்கலாம்: பல தொழிற்சாலைகளிலும், கிராம வேலைகளிலும் ஏராளமாக இருக்கிறார்கள். ஒருவன் ஆரோக்கிய பலம் பெற்றவனாயிருந்தால், ஒன்பது பேர் புல் தடுக்கி வீரர்களாக இருக்கிறார்கள். கூடு மார்பு, கூன் முதுகு, எலும்பு பிதுங்கிய சரீரம், குள்ளம், இவ்வாறான கோரக் காட்சிகளைக் காண்கிறோம். இந்தக் கதிக்கு வறுமைதான் காரணமா?

நம் ஆண்மையை ஒழித்துக் கட்டிய அன்னியப் பாதுகாப்பு ஒழிந்தது. ஆயினும் தேக அபிவிருத்திக்கு இடமில்லாத புது நாகரிகம், குருட்டுப் போக்கு உத்தியோகம், அடிமை மனப்பான்மையுடன் கூடிய அசிரரத்தை, கெடுதலை மறைக்கும் கம்பளிப் போர்த்தல், அறியாமை, சோம்பல் இன்னும் ஒழியவில்லை. இவையே நம்மை இந்தக் கதிக்கு ஆளாக்கியிருக்கின்றன. சுண்டைக்காய்ப் பையனுக்கு மலையத்தனைப் புல்தகச்சுமை. இன்றைய படிப்பு, ஒரு வேளை அன்னத்திற்கும் உபயோகமில்லை. சரீரத்தை ஒடுக்குவதில் மட்டும் கை கண்டது. இஷ்டப்பட்டாலும் விளையாட்டிற்கு நேரம் கொடுக்காதது!

சரீர சாதனையில், பொது ஜனங்களின் ஆதரவோ எடுத்துரைக்கத் தேவையில்லை. பெற்றோருக்குப் பிள்ளைகள் பரீட்சையில் 'பிரைஸ்' வாங்கினால் போதும். பின் அல்பாயுசாக மாளுவதை ஏன் கவனிக்கிறார்கள்? மூளைக் கலக்கத்தில் பைத்தியம் பிடித்தாலும் அக்கறையில்லை. தேகாப்பியாசங்களில் தலையிட்டால், 'போக்கிரி' என்ற பட்டம் உடனே காத்திருக்கும். உபவாசப் பூனையைப் போல் ஒடுங்கியிருக்கும் 'ராமு, பரம சாது'வுக்கே, உயர் பெருமைகளெல்லாம்!

சாதாரணமாய்ப் பெற்றோருக்குப் பல தலைமுறைகளாகச் சரீர சாதனை என்ற வாசனையே கிடையாது. இவர்களின் இளைஞர்களுக்கு மட்டும் எங்கிருந்து அது ஏற்படும்? இவ் விஷயத்தில், மேல் நாட்டாருக்கு தற்கால இந்தியருக்கும் எவ்வளவு வித்தியாசம்! ஆட்டங்களிலோ, பந்தயங்களிலோ, குத்துச் சண்டையிலோ, படகு ஓட்டத்திலோ, கலாசாலையில் முதன்மை பெற்றனென்றால், மேல் நாட்டுப் பெற்றோர்களுக்கு அடங்கா மகிழ்ச்சி. பெண்மணிகளும் இவனைத்தான் லட்சியம் செய்வார்கள். வாழ்த்துவார்கள். திடகாத்திர மற்றவன் முதல் 'மார்க்' வாங்கினாலும் அவனைத் தேடுவோர் அங்கு கிடையாது. ஆட்ட ஓட்ட விளையாட்டுகளுக்கு ஜனங்கள் ஆயிரம் பதினாயிரங்களாகத் திரளுகிறார்கள். இவ் விஷயங்களில் பணம் செலவழிக்கப் பின் வாங்குவதே இல்லை. ஐம்பத்தைந்து வயதானாலும், பேரன், பேத்தி எடுத்தாலும், கிரிக்கெட்,

‘புட்பால்’, குஸ்தி, முதலிய சரீர சாதனைகளுக்கு இளைஞர்களாகவே விளங்குகிறார்கள்.

இதற்கொப்ப, ‘வாட்டமும் சாட்டமுமாய்’, மாணக்கர்களும், எந்த நாட்டை வெல்லலாம் என்று கம்பீரத்துடன் கலாசாலையை விட்டு வீர வாழ்வை ஏற்கிறார்கள். ‘டிரில் கிளாசு’க்கு ‘டிமிக்கி’ அடிப்பதில் பெருமை கொள்பவர்களே இல்லை. ஆயுள் நீண்டு திடகாத்திரத்துடன் வாழ்ந்து, தமக்கும் இதம் தேசத்திற்கும் பெருமை சம்பாதித்துக் கொள்கிறார்கள்.

அவர்கள் சர்க்காரும், பொதுஜனங்களுடைய சரீர மேன்மையைக் கண் கொட்டாமல் பாதுகாக்கிறது. நம் நாட்டைவிட எவ்வளவோ ஆரோக்கிய மேன்மை பெற்றிருந்தும் இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி, இத்தாலி, முதலிய நாடுகள் எல்லாம் (Physical fitness campaign), சரீர உத்தாரண இயக்கத்தைத் தீவிரமாய் நடத்தி வருகிறார்கள்.

நாம் இன்னும் நித்திரை செய்வதா? பாரத மக்களின் பலத்தையும் வீரியத்தையும் கண்ணும் கருத்துமாய்க் காத்த பண்டைக்கால மன்னர்கள் மாண்டு விட்டார்களே என்று வீண் ஒப்பாரி வைப்பதா? இவை இரண்டும் நம் கௌரவத்திற்கு அழகல்ல. முடி சார்ந்த மன்னரும், மற்றுமுள்ளோரும் பிடி சாம்பலாய் வெந்து விட்டாலும், சாஸ்திரங்கள் மண்ணாகவில்லையே! உயர்ந்த தேகப்பயிற்சிகளுக்குக் குறைவில்லையே! மேல்நாட்டு அற்பப் பழக்கங்களுக்காகப் பணம் செலவழிக்கத் தேவை இல்லையே!

இந் நாட்டிலும் நோய், பலவீனம் ஒழிய வேண்டும்; மக்கள் திட சரீரம் பெறவேண்டும்; நொடிப் பொழுதில், கோடிக்கணக்கான யுத்த வீரர்கள் தேசத்தைக் காக்க, கிளம்புவதற்கு மனித பலம் வரவேண்டும்.

ஊக்கமிருப்பின் இக்காரியம் வெகு சுலபம். தினம் ஒவ்வொருவருக்கும் அரை மணி நேரம் சாதனையை மேற்கொண்டால் எதுவும் கிட்டும். கூறப்படும் பயிற்சிகள் பணச் செலவின்றி, இந்த உன்னத மனோரதத்தைக் கண்டிப்பாய் நிறைவேற்றும்.

இயற்கையும் உழைப்பும்

இயற்கைத் தர்மம் மனிதன் கட்டளைக்கு அடங்கியதல்ல; நம் ஆணைக்கிணங்க மழை பெய்வதில்லை; வெயில் அடிப்பதில்லை. இந்திரிய சுகத்தை நாடும் மனிதன் பல இன்பங்களைச் சிருஷ்டித்துக்கொள்ளலாம். சரீரம் சிரமப்படாதிருக்க, இயந்திரங்களைக் கண்டுபிடிக்கலாம். முன்பு கை கால்

சரீரத்தை உபயோகப்படுத்திச் செய்துகொண்ட வேலைகளை நாகரிகம் முன்னேறியுள்ள இப்பொழுது, இதரர்களைக் கொண்டோ இயந்திர உதவியைக் கொண்டோ செய்வித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அங்கங்கள் வேலை இல்லாததால் சோம்பல் அடையும். இவை மனிதனுக்குச் சுக ஜீவனத்தைக் கொடுத்தாலும், சிருஷ்டியின் கட்டளையை மீற முடியாது. ஆரோக்கியம் இருக்க வேண்டுமாயின், அங்கங்களைத் தினசரி உபயோகப் படுத்தியே தீரவேண்டும். விகாரமின்றி சரீர வளப்பு ஓங்குவதற்கு உழைப்பு அவசியம். நாகரிகத்திற்குப் பயப்படுமா இயற்கை?

பண்டைக் காலத்தில் சரீர சலனம் அவசியமாக இருந்தது. திடகாத்திரம் மேலிட்டிருந்தது. தற்காலத்திலோ நடக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, ஓட வேண்டிய அவசியமுமில்லை. விறகு வெட்ட வேண்டியதில்லை. தண்ணீர் சுமக்கத் தேவையில்லை. கொடிய மிருகங்களிடமிருந்து தேக பலத்தை உபயோகித்தே காப்பாற்றிக் கொள்ளவும் தேவையில்லை. இவற்றிற்கெல்லாம் உழைக்க வேண்டுமென்றே ஏற்பட்ட சதைகள், அங்கங்கள், இந்திரியங்களெல்லாம் உபயோகமின்றித் தற்காலத்தில் பாழடைந்து வருகின்றன. இத்தகைய கதி நேராமல் தடுக்கவே, தேகப்பயிற்சி அவசியமாக ஏற்பட்டு விட்டது. முன்பெல்லாம் தினசரி வாழ்க்கையே ஒரு பெரிய தேகப்பயிற்சி. இப்பொழுதோ 'உரித்த வாழைப்பழத்தை உள்ளே தள்ளு' என்ற விவகாரம்.

### குழந்தையின் இயற்கைச் சாதனை

தெய்வக்குயவன் என்னவோ வளப்புடனும் பலத்துடனும் தான் சாதாரணமாய் நம்மைப் படைக்கிறான். ஆனால் மானிடன் தன் குடித்தியால் இவ்விசித்திரப் பாண்டத்தைக் குப்பைத் தொட்டிக்குச் சமானமாகச் செய்துவிடுகிறான். இளம் குழந்தைகள் லட்சணங்கள் பொருந்திக் கண்களைக் கவர்கின்றன. பல வருஷங்கள் கழிந்த பின், இவை கண்களில் உறுத்தும் புண்களாய்த் தோன்றுகின்றன. உடையழகையும், 'கிராப்' ஷோக்கையும் ஒழித்தால், இந்நாகரிக வாழ்வில் இயற்கை அழகு அதிகரித்து நிற்பதில்லை.

பிறந்து வளரும் குழந்தையைச் சற்று கவனித்தால் ஆரோக்கிய மர்மம் புலப்படும். அதன் உள்ளறிவு ஆச்சரியமானது. மல்லாந்து படுத்திருக்கும் பொழுது, கை கால்களை உதைத்துக் கொண்டே இருக்கின்றது. தூங்கும்பொழுது தான் அதற்குச் சலனமில்லை. விழித்தவுடன் அது எழுத்திருக்கிறது. குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளத் தூண்டுதலின்றியே முயற்சிக்கிறது. ஏன்? கை கால்கள் வளர வேண்டும். மார்பு அகல வேண்டும்; வயிறு பலம் பெற வேண்டும்; இரத்த ஓட்டம் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் சென்று, ஆரோக்கிய வீரியத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். இவை சலனங்களால்தான் ஏற்படக்கூடும்.

இயற்கை உண்மைகளைத் தழுவின சரீர சால்திரங்களும் ஏற்பட்டுள்ளன.

உன்னத தேகப் பயிற்சிகளும் இவற்றை ஒத்திருக்கும். உண்டதை ஜீரணிப்பதற்கும், உடலை அபிவிருத்தி செய்வதற்கும் உழைப்பு அவசியம்.

### சிறிய ஆரம்பம்

தற்கால இளைஞர்களுக்குத் திடகாத்திரம் இல்லை. வனப்பும் வலிவும், ஒழுங்கான பயிற்சி, பழக்கம், உணவு இவை மூலம் வளரவேண்டும். அப்பியாச வாசனையற்ற சரீரத்திற்கு, திடரெனப் பெருகும் சாதனைகளை ஊட்ட முடியாது. மூர்க்கத்தனமாய்ப் பலாத்காரம் செய்தால் கேடு விளையும். மிதமாய், எளிதாய்ச் செய்ய கூடிய பயிற்சியிலிருந்து, வலுவானவற்றிற்குச் செல்ல வேண்டும். ஒரே நாளில் கோட்டை கட்ட முடியாது. அப்படிக்கட்டக் கூடியது மனக்கோட்டை ஒன்றுதான்! ஒரு எல்லைக்கும் இது நம்மை தூக்கிச் செல்லாது. குழந்தை பிறந்தவுடன் எழுந்து ஓடுவதில்லை. கை கால்களை அசைத்து, புரண்டு, படுத்து, முன் பின் தள்ளி, தவழ்ந்து, நின்று, தடுமாறி, நடந்த பின்புதான் ஓடுகிறது. இதை மனதில் நன்றாய் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரே நாளில் வரும் பலம், ஒரு நாளுக்குத்தான் தங்கும்.

### பிஞ்சிலே புரொபசர்கள்!

முதலில் கூறப்படும் அப்பியாசங்கள், சில பயிற்சிச் சித்தர்களுக்கு மிகவும் சர்வ சாதாரணமானவையாகத் தோன்றலாம். ஆனால் பெரும்பான்மையோருக்கு இவை முக்கியம். 'டம்பெல்ஸ்' முதலிய பயிற்சிகளுக்கு அதிகப் பணம் தேவை, அவை ஏழைகளுக்குக்கிட்டா. முடிந்த வரையில், கருவிகளற்ற அப்பியாசங்களையே எடுத்துக் கூறுவோம். புதிதாய்த் தோன்றி வரும் சரீர உத்தாரண உணர்ச்சியை, ரூபாய் பைசாவாக மாற்றிக் கொள்ளப் பிஞ்சிலே பழுத்த பல புரொபசர்கள் கிளம்பி, பிரசுரங்களுக்குப் பணத்தை வாரி இறைக்கிறார்கள். இவர்கள் வலைக்குள் சிலர் சிக்குண்டு பணத்தையும், முக்கியமாக ஏற்கனவே உள்ள ஆரோக்கியத்தையும் இழக்கின்றனர். அரபிக் கதை ஜகஜ்ஜால் வித்தைகளை எதிர்பார்ப்பது தவறு. ஏழு நாளில் ஏழு பேரை அடிக்கும் பலம் வருமென்று இங்கே கூறவில்லை.

ஒருவன் எவ்வளவு பலவீனனாயிருந்த போதிலும், அவன் விடாமுயற்சியும் உணவுச் சீர்திருத்தமும் மேற்கொண்டால், சீக்கிரம் அபூர்வ பலன்களை அடைவான். மேல் சதைகள் அபிவிருத்தி அடையும். இங்கு கூறப்படும் பயிற்சிகள் எல்லாம், ஆரோக்கியமென்கிற அஸ்திவாரத்தின் மேல்தான் சதையாகிய சுவரை எழுப்பும்.

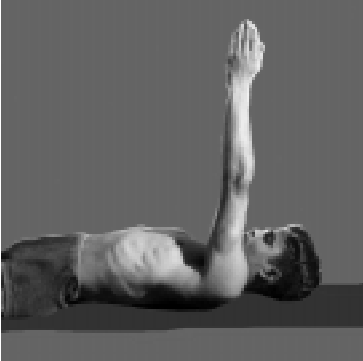
## ஸ்வாசப் பயிற்சிகள்

சரீரம் மானிடக் கோவிலானதால், அதை அபிவிருத்தி செய்யும் காரியத்தைத் தொடங்குமுன், கடவுளைத் தியானித்துக் கொள்ள வேண்டும். முதல் அப்பியாசமாக, சுவாசப் பயிற்சி கூறப்பட்டிருக்கிறது. “ஆனந்த ரகஸ்ய” த்தை வாசித்தவர்களுக்கு இதன் அவசியம் நன்றாக விளங்கும்.

### அப்பியாசம் 1

பழகும் வகை

ஓர் அடி அல்லது முதுகு அளவு அகலமுள்ள பெஞ்சின் மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். முதல் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு கைகளை மார்புக்கு நேராக உயர்த்தி நீட்டி, உள்ளங்கைகளை ஒட்டிச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதுதான் தயாராக இருக்க வேண்டிய அமைப்பு. ஸ்வாசத்தை முழுவதும் வெளியேவிட்டு, கூப்பிய கைகளை நீட்டியவாறே அகற்றி, பிடித்து, உள்ளங்கைகளை ஆகாயத்தை நோக்கியபடியே தரையை நோக்கி இறக்கவும். அப்படித் தணிக்க ஆரம்பிக்கும்பொழுதே, சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். முடிந்த அளவு, விரல்கள் தரையைத் தொடும் வரையிலும் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே வந்து, நெஞ்சை நிரப்பி விடவும். இப்பொழுது இரண்டாது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு அமர்ந்துவிட வேண்டும்.



சித்திரம் - 1

சுவாசப் பயிற்சி: கைகளை மார்புக்கு நேராக உயர்த்தி நீட்டி உள்ளங்கைகளை ஒட்டிச் சேர்த்த நிலை



சித்திரம் - 2

சுவாசப் பயிற்சி: மார்பு அகன்று கைகளைத் தரையை நோக்கி விரிந்த நிலை

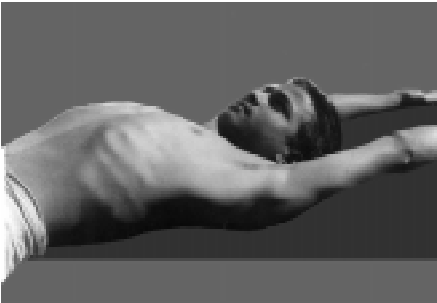
இந்த அமைப்பில் இரண்டு மூன்று விடிகள் அமர்ந்து, பிறகு கைகளை வந்த வழியாகவே உயரத் தூக்க வேண்டும். கீழே இறக்கிய வேகத்தைக் காட்டிலும் நிதானமாகவே தூக்க வேண்டும். கைகள் கீழிருந்து கிளம்பியவுடன், சுவாசத்தை வெளிவிட ஆரம்பித்து, 'தயார்' அமைப்பிற்கு வரும்பொழுது, வெளியே முழு சுவாசமும் சென்றிருக்க வேண்டும். இந்த மாதிரி எட்டு முதல் பத்துத் தடைவைகள் வரை இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்யவும். சில நிமிஷங்கள் சிரமப்பரிகாரம் செய்து கொண்டு திரும்பவும் மற்றொரு முறை இதே அப்பியாசத்தைச் செய்யலாம்.

இரு கைகளிலும் சிறு இரும்பு 'டம்பெல்'ஸுகளைப் பிடித்து இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்யலாம். சக்திக்குத் தக்கவாறு இரண்டிலிருந்து இருபது பவுண்டுகள் வரை கனமுள்ள 'டம்பெல்'ஸை ஒவ்வொரு கையிலும் தாங்கிச் செய்யலாம். 'ஸ்பிரிங் டம்பெல்'ஸை உபயோகிக்க வேண்டாம்.

## அப்பியாசம் - 2

பழகும் வகை

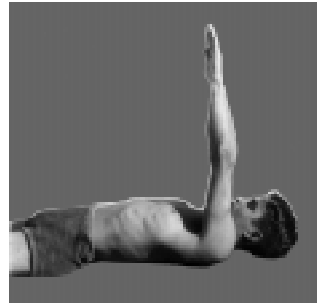
முதல் அப்பியாசம் பழகியவுடன், இந்த ஸ்வாசப் பயிற்சியை இரண்டாவது அப்பியாசமாகச் செய்ய வேண்டும். முதுகு படய, அகலமுள்ள பெஞ்சியின் மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கைகளை நெஞ்சுக்கு நேராக நெட்டக் குத்தலாய் உயர்த்தி, ஒட்டிவைத்துக் கொள்ளவும். மூன்றாவது சித்திரத்தில் தயாராக இருக்க வேண்டிய அமைப்பும் விளக்கப் பட்டிருக்கிறது. உள்ளங்கைகள் இரண்டும் கால் பக்கம் பார்த்திருக்கின்றன.



சித்திரம் - 4

சுவாசப் பயிற்சி:

கைகளை வளைக்காது "பெஞ்சு" தடை செய்யாது, பின்னால் கைகளை செலுத்தித் தயாராக இருக்கும் நிலை



சித்திரம் - 3

சுவாசப் பயிற்சி:

உள்ளங்கைகள் கால்களைப் பார்த்தபடி நேராக நிறுத்திய தயார் நிலை

இப்பொழுது ஸ்வாசத்தை முழுவதும் வெளியே விட்டுவிட வேண்டும். கைகளை அவ்வாறே பின் பக்கம் மெதுவாய் இறக்கிச் செல்லவும். ஸ்வாசத்தை ஒரே நிதானமாய் உள்ளிழுத்துக் கொண்டே வரவும். கைகள் நன்றாகப் பின் சென்று, தரையையே நோக்கி முடிந்த வரையில் தாழ்த்தப்பட்டு, நாலாவது சித்திரத்தில் காட்டிய நிலைக்கு வரவேண்டும். இந்நிலையில் உட்கொள்ளும் ஸ்வாசம் பூரணமாகிவிட வேண்டும்.

இங்கே இரண்டு மூன்று விடைகள் இருந்த பிறகு, கைகளை மேலே உயர்த்தவும். நிதானமாக, உயர்த்தும் பொழுது ஸ்வாசத்தையும் வெளிவிட்டு வர வேண்டும். தயார் அமைப்பிற்கு (மூன்றாவது சித்திரம்) வந்தவுடன் ஸ்வாசம் முழுவதும் **வெளிச்சென்றிருக்க வேண்டும்**. ஸ்வாசத்தை வெளியே விட்டவாறே இரண்டு மூன்று விடைகள் இருந்த பிறகு, திரும்பவும் கைகளைப் பின் இறக்கி ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். இம்மாதிரியாக எட்டிலிருந்து பதினென்று தடவை வரை செய்யலாம். இவ்வப்பியாசத்தையும் சக்திக்குத் தக்கவாறு இரண்டிலிருந்து இருபது பவுண்டு வரை கனமுள்ள 'டம்பெல்' ஸுகளை ஒவ்வொரு கையிலும் தாங்கிச் செய்யலாம்.

பெஞ்சியின் நுனிக்குச் சரியாக தலையை வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் பின்னால் போகும் பொழுது, பெஞ்சியால் தடைபடாமல் அதிகம் கீழே செல்லும். இந்த இரண்டு அப்பியாசங்களிலும் கைகளை வளையவிடக் கூடாது. முதுகு பெஞ்சியை ஒட்டியவாறே இருக்க வேண்டும். முடிந்த மட்டில் மார்பை விரித்து அகற்ற முயல வேண்டும். ஸ்வாச நிபந்தனைகளைச் சிறிதும் மறக்கக் கூடாது.

### மார்பென்ற பொக்கிஷப் பெட்டி

மார்பினுள் ஹிருதயம், நுரையீரல் என்ற முக்கியமான உயிர்க் கருவிகள் இருக்கின்றன. இவற்றிற்கு உண்மை தாசர்களாகப் பெரும் ரத்தக் குழாய்களும் இருக்கின்றன. இவையெல்லாம் ஒரு பெரும் பொக்கிஷம். மனிதன் தன் செல்வத்தைக் கனத்த உறுதியான இரும்புப் பெட்டிக்குள் வைத்துப் பூட்டி இருக்கிறான். இயற்கையானது, வாழ்வின் ரத்தினங்களான ஹிருதயம், நுரையீரல், ரத்தாசயங்களை மார்பென்ற இரும்புப் பெட்டியில் வைத்துப் பூட்டியிருக்கிறது. முன் நெஞ்சத் தட்டை, பின் முதுகெலும்பு பக்கங்களெல்லாம் வளைந்த எலும்புகள், இவை நெஞ்சப் பெட்டிக்கு இரும்புச் சட்டங்கள், சதைகள், சதைநார்கள் சதைத் தட்டைகள் எல்லாம் இரும்புத் தகடுகள் போல மேற்சொன்ன சட்டங்களை இணைத்து ஒன்று சேர்த்து, உறுதியான பொக்கிஷப் பெட்டியாக அமைந்திருக்கின்றன.

இந்த மார்புக் கூடுதான் அபாயத்தினின்றும் அபூர்வ யந்திரங்களாகாக்கின்றது. அடி, இடி, குத்து, மிதி, வீழ்தல் எல்லாவற்றையும்

தாங்கி, தான் என்ன வாதைகளைக் கொண்டாலும், உள்ளிருக்கும் உயிர்க் கருவிகளை இடுக்கண்களிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது. ஐரோப்பாவில் ஒருவருக்கு ஹிருதயம், நெஞ்சிற்கு வெளியே அமைந்து, அதிசயமாய் வேலை செய்கிறது என்று பத்திரிகைகளில் பிரசுரம் செய்திருக்கிறார்கள். மார்புக் கூட்டிற்குப் பாதுபாப்பில்லை யாதலால், அலுமினியம் முதலிய உலோகக் கவசங்கள் செய்து, வெளியில் பிதுங்கியிருக்கும் ஹிருதயம் முதலியவைகளைக் காத்து வருகிறார்கள். ஹிருதயம், நுரையீரல் இரண்டும் அபிவிருத்தியடைய வேண்டியது அவசியம். இவற்றை உள்ளடக்கிய மார்பு பரந்து பெருகியிருந்தால் தான், இக்கருவிகள் ஒழுங்கான நிலையில் வேலை செய்யப் போதுமான இடத்தைப் பெறும்.

தகட்டின் பலம்தான் இரும்புப் பெட்டியின் பலம், மார்பு எலும்பு, முதுகு எலும்புகளின் சேர்ப்புச் சதைகள் பருத்து, வலுத்து, உறுதி பெற்றல்தான் மார்பு கெட்டியாக இருக்கும். கூட்டு மார்பாக இருந்தால், உள்ளிருக்கும் இடம் நெருக்கடி பெறும். நுரையீரல் பெருகிக் குறுகப் போதுமான இடம் பெறாது. நன்றாகப் குறுகாவிட்டால், உடம்பின் பல பாகங்கள் பிராணவாயு சஞ்சாரத்தைப் பெறாமல் பூச்சிகளும், அழுக்கும் தொத்திக் கொள்ளும். நெஞ்சு காச நோய்க்கு இடம் கொடுக்கும்.

முதல் இரண்டு அப்பியாசங்களும் இக் கருத்துக்களை அநுசரித்தே கூறப்பட்டிருக்கின்றன. முதல் அப்பியாசத்தில், நெஞ்சில் அடிக்கடி இறுக்கமும் நெகழ்ச்சியும் மாறி மாறி ஏற்படுகின்றன. இணைப்புச் சதைகளுக்கெல்லாம் அதிக ரத்தப்பாய்ச்சல் ஏற்படுகிறது. அதனால் அவற்றிற்கு உறுதியும் வளர்ச்சியும் கிடைக்கின்றன. மார்பு அகலும் பொழுது நுரையீரலும் நன்றாகக் காற்று நிரம்பி உட்புகிறது. அதிகப் பிராணவாயுவை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளுகிறது.

பெஞ்சு இல்லாமலும் செய்யலாம்

முதல் அப்பியாசத்திற்குத் தேவையான சாமான்களில்லையே என்று ஏங்க வேண்டாம். சிறிய பெஞ்சு கிடைக்காதவர்கள் இந்த ஸ்வாசப்பயிற்சிகளை விட்டுவிட வேண்டிய அவசியமில்லை. பெஞ்சு இல்லாமலும் செய்யலாம். பெஞ்சியை உபயோகிப்பதால் சீரம் தரையினின்றும் இரண்டடி உயர்கிறது. கைகளை விரிக்கும் பொழுது, தரையின் தடங்கலின்றிக் கீழே தாழ்த்த முடிகிறது. தோள்களின் இழுப்பினால், மார்பு தானாகவே அகன்று உட்புகிறது. அதற்கு உகந்தவாறு அதிகக் காற்றையும் உட்கொள்ள முடியும். நெஞ்சை உயர்த்தித் தள்ள முயற்சி அதிகம் தேவையிராது. தானாகவே தோள் சதைகளின் இழுப்பால், இது சுலபத்தில் ஏற்படும்.

அவ்வாறு பெஞ்சு கிடைக்காவிட்டால், இரண்டு மூன்று முக்காலிகளை வரிசையாகச் சேர்த்துப் பெஞ்சு போல் உபயோகிக்கலாம். மூன்று அடி

நீளமுள்ள சம தளத்தைக் கொண்ட பெட்டியையும் இவ்வாறே உபயோகிக்கலாம். இரண்டு கால்கள் மேல் 1/2 அல்லது 1 அடி அகலப் பலகையை அமைத்து அப்பியாசம் பழகலாம். இதெல்லாம் கூடக் கிடைக்காவிட்டால், சாதாரண விரிப்பின் மேல் படுத்து, இதே அப்பியாசத்தைச் செய்யவும். முதல் அப்பியாசத்தில் தாழ்த்தும் பொழுது கைகள் விரிந்து அகன்று தரையைத் தொட வேண்டும்.

கைகள் தரையின் மேல் முழுவதும் அமர்ந்து தளர்ந்து விடக்கூடாது. தோள்களின் இழுப்புப் பலம் இல்லாவிட்டாலும், ஈரலில் காற்று நிரம்பச் செய்து, மார்பை விரித்து உப்பச் செய்யும். இது ஸ்வாசத்தைச் சம்பூரணமாய் உள்ளிழுப்பதலை ஏற்படும். இரண்டாவது அப்பியாசத்தில் கைகள் கூடியவாறே தலைக்குப் பின் சென்று, தரையில் தொடுமாறு தாழ்த்த வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்து நிரப்பி மார்பு உப்பும்தொழுது முதுகைத் தரையினின்றும் தூக்கி விடக்கூடாது.

### ஹிருதய 'டானிக்'

இந்த அப்பியாசங்கள் மிகவும் சுலபமே. பலனிற்சூக் குறைவொன்றும் இல்லை. ஹிருதயத் துடிப்புள்ளவர்கள் அதிக உழைப்பிற்கும் பெருமுயற்சிக்கும் லாயக்கற்றவர்கள். கடுமொழிகள், திடுக்கிடும் சம்பவம், சிறு முயற்சிகள், இவற்றினால் எல்லாம் ஹிருதயம் படபடவென்று துடிக்கத் துன்புறுவார்கள். சீக்கிரம் அமைதி ஏற்படாது. உள்ளிருந்து இந்த அங்கமானது சுத்தியால் நெஞ்சில் இடிக்கப்படுவது போல் தோன்றும். கையை இடது மார்பில் வைத்துப் பார்த்தால் சிலருக்கு எப்பொழுதும் அதிவேகமாய், அதிபலமாய், படபடப்பாய்த் துடிப்பதை அறியலாம். படபடப்பில்லாவிடினும் ஹிருதயத்தில் ஒரே நடையாய் இராது.

இத்தகையோருக்கு மருந்து எந்தக் குணத்தையும் கொடாது. மேற்கூறிய ஸ்வாசப் பயிற்சியே நோய்க்குச் சிகிச்சை. இந்த அப்பியாசங்களால் இவர்கள் முதன் முதலாகப் பூரணமாய் ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும் வெளி விடவும் முடியாமல் தவிப்பார்கள். அற்ப சொற்பமாக ஆரம்பித்து செய்து வர, நாட்கள் கழியக் கழிய முழுவதும் செய்ய பலம் ஏற்படும். சில வாரங்களிலோ, சில மாதங்களிலோ இந்த நோய்கள் முழுவதும் மறையும்.

### நுரையீரல் சக்தி

பெரும் சதையால் வாடுபவர்களுக்குப் போதுமான அளவு நுரையீரல் சக்தி இராது. இது விஷயம் “ஆனந்த ரகஸ்ய” த்தில் நன்றாக விவரித்துள்ளேன்.

நுரையீரல் ஏற்று ஈர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய பிராணவாயுவின் அளவிற்குத் தக்கவாறே சதைகள் உயிர்ப்பித்துப் புதுப்பிக்கப்பட வேண்டியுள்ளன. இல்லையேல், அவை வீணாக அழுகிக் கிடக்கும் மாமிசங்களாக ஆகும். வெகு சுலபமாய்ச் சதைகளை ஏற்றியவர்களுக்கு நுரையீரல் சக்தியை அதிகரிக்க யோசனையும் இராது. சாதரியமும் போதாது. பெருமுயற்சிக்கும், தீவிர சரீர சாதனைக்கும் தகுதி அற்றவர்களே இவர்கள். இந்த அப்யாசங்கள் மூலம் இவர்கள் பிராணவாயுவின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

ஸ்வாசம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தீர்க்கமும், நிதானமும் பெறுகிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு மனிதன் ஆரோக்கியமும் அமைதியும் அனுபவிக்கிறான். குனிந்து நடந்தலாலும், மேஜையடியிலும் பெட்டியடியிலும் சாய்ந்து விடுவதாலும், மற்றும் நாகரிக வாழ்வின் பல சேஷ்டைகளாலும், மார்பு குறுகி ஸ்வாசம் அரைகுறையாக மாறுகிறது. நாம் அறியாதபடி இதலை பல கேடுகள் விளைகின்றன. நுரையீரலில் அழுக்கு, பூச்சிகள் தாக்கிப் படரும், நரம்பு வியாதிகள் ஏற்படும். சீக்கிரமே களைப்பு உண்டாதல், நித்திரையின்மை, முன்கோபம், அடிமை நோக்கம் எல்லாம் அதிகரிக்கும். சிறுகஷ்டமும் மலையளவாகத் தோன்றும். இவை யெல்லாம் பிராணவாயுக் குறைவாலும், அதனால் விளையும் அசுத்த இரத்தம், வீரிய ஹானி இவற்றாலும் சிருஷ்டிக்கப்படுகின்றன.

தைரியம், நிதானம், ஆரோக்கியம், ஆழ்ந்த சிந்தனை முதலியன உள்ளவனைக் கவனித்தால், அவனுடைய ஸ்வாசமானது தீர்க்கமாயும் ஒழுங்காயும் நடைபெறுவதைக் காணலாம். தோல்வியால் துக்கம் பெருகும் பொழுது சற்று காற்றுள்ள இடத்தில் நிமிர்ந்து, தோள்களை விரித்து, கைகளை வீசி 500 அடி நடவுங்கள். சோர்வெல்லாம் மாயமாய்ப் பறக்க, நாம் அறியாமலேயே தைரியமும் மறு முயற்சி நோக்கமும் ஏற்படும். இது சாதாரணமான அனுபவம். சரீர வேலையோ, மூளை வேலையோ அதிக நேரம் செய்தால், கை கால்களை விரிக்க, பெரும் கொட்டாவி வெளியே வருகிறது. இரத்தத்திலிருக்கும் பிராணவாயு மிகக் குறைந்து விட்டது. சாதாரண அரைகுறை மூச்சால் வருவது போதாது என்று மூளை உத்திர விடுகிறது. உடனே வாயைத் திறந்து பெருத்த சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கிறோம்.

சாதாரண தண்டால்

சித்திரம் எழுதுவோர், முதலில் சில கோடுகள் வரைவார்கள். இது படத் திரையின் மேல் வரப் போகும் பிம்பத்தை உள்ளடக்கும் எல்லைகளாகும். மேலும் மேலும் சித்திரக்காரர் உழைத்து வரைய வரைய தலை, கழுத்து, உடல், கை, கால் முதலிய தோற்றங்கள் காணும். வர்ணங்கள் கலந்து, மைகள் நேர்த்தியாய்ப் பூசப்படவே கண்கள், அவயவங்கள், வாய், பற்கள், கேசம், மார்பு, வயிறு, இடுப்பு, எனப் பூர்த்தி பெற்று மனதைக் கவரும் அழகிய படம் முழுமையும் அமையப்பெறும்.

சரீர சித்திரம்

சரீர சாஸ்திர மேதாவியே சித்திரக்காரர். நாகரிகச் சோம்பேறியின் அறியாமை வாழ்வால், மானிடச் சித்திரம் மறைந்து, வெறும் படத்திரை போலிருக்கிறது. இதில் உருவங்கள் தோன்ற வேண்டும். எடுத்தவுடனேயே பெரும் அப்பியாசங்கள் என்ற வர்ணமைகளை அள்ளித் தீட்டி விடுவதில்லை. இப்பொழுது கூறப்பட்டு வரும் அடிப்படையான சில எளிய அப்பியாசங்களால் பின் வரையப்பட வேண்டிய கம்பீர உருவத்தின் உள்ளடக்குக் கோடுகளைத் திரையில் இழுக்க வேண்டும். இவை நன்றாக அமைந்த பிறகுதான் அகன்ற மார்பு, வலுத்த கழுத்து, ஆலிலை வயிறு, திரண்ட புஜங்கள், மெல்லிய இடை, உருண்ட தொடைகள், கம்பீரத் தோற்றம் எல்லாம் சற்று உயர்தர அப்பியாசங்கள் என்ற வர்ணமைகளால் தெய்வச் சில்பியின் பெருமைக்கு உகந்தவாறு சித்தரிக்கப்படும்.

இந்த முதல் அப்பியாசங்கள் அஸ்திவாரக் கற்கள் போலாகும். இதன்மேல் தான் அழகிய கட்டிடங்கள் உயர வேண்டும். தற்கால ஸ்திரி புருஷர்களுக்குத் தங்கள் சரீரத்தின் வெளிச்சதை அங்கங்களின் மேல் திருஷ்டியே கிடையாது. அவை திரண்டோ, மெலிந்தோ, பருத்தோ எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதை அறியார். மானிட உருவ அழகையே பல நூற்றாண்டுகளாக மறந்து விட்டார்கள். மேல் நாட்டுத் துணி, அழகு, பெளடர் ஷோக்கு, வெள்ளைத் தோல் மோஹம் தான் மிகுதியாகி விட்டன. எந்த பாகமாவது நோயற்றால், அப்பொழுது தான் அதன் ஞாபகம் இவர்களுக்கு வரும். நம் இந்தியர்கள், வெளிப் பூச்சு அங்கிகளைக் களைந்து கோவணத்தைக் கட்டி இயற்கைத் தோற்றத்துடன் நிறுத்தினால், காட்சி கோரக் காட்சியாகவே இருக்கும்.

கம்பரைப் பழித்தென்ன பலன்? அவர் அக்காலத்திய உண்மை மானிடவனப்பை உதாரணமாகக் கொண்டல்லவோ வரைந்திருக்கிறார்!

இந்த அடிப்படையான அப்பியாசங்களை துவக்கும் பொழுதுதான் தங்களுக்குள்ள சதைகளும், பாகங்களும், அவற்றின் தோற்றங்களும் தென்படும். அகோரமான, அகௌரவமான சரீர நிலைமையைச் சீர்திருத்த ஊக்கம் ஏற்படும். உழைப்பதும் உண்பதும் போன்று, தேகப் பயிற்சியும் முக்கியமென்று எப்பொழுது நம் இந்தியர் உணர்வார்களோ?

### கோர சரீரம்

தேகப் பயிற்சியற்ற உடல் கொழுத்தும் இருக்கும், வற்றலாய் இளைத்தும் இருக்கும். பெருஞ்சதை பலமற்றதாய் 'கொள கொள'வென்று ஊளைச்சதையாயுமிருக்கும். முதுகு, மார்பு, இடுப்பு இவற்றில் இது குலுங்கிப் பிதுங்கி நிற்கும். இது கரைந்து கெட்டியாகி, பாரம் குன்றிப் பலம் பெற வேண்டும்.

சதைப்பெயரே இன்றி எலும்பும் தோலுமாய்ப் பல சரீரங்கள் உள்ளன. மார்புகூடு பின்னி, நெஞ்சின் கோணல் எலும்புகளும் முதுகெலும்புகளும் பிதுங்கி எண்ணக் கூடியவையாய் இருக்கும். இயற்கைக் கண்காட்சிச் சாலையின் கண்ணாடி பீரோவில் அடைத்து விடலாம் போலத் தோன்றும். கோபுர மார்பின் பீடபூமி ஒழித்து, இரு மார்பு நடுவில் நெஞ்சுத் தட்டைக்கு மேல், சதை வாய்க்கால் தோன்ற வேண்டும். சதைப் பூச்சுகள் ஏற்பட்டு எலும்பு-மனிதன் உத்தியோகத்திலிருந்து 'பென்ஷன்' பெற வேண்டும்.

இவ்விரு வகைக்கு மத்தியில், பலவித சரீர தினுசுகளும் உண்டு. இவைவெல்லாம் திடகாத்திர ஒருமை பெற வேண்டுமேயானால், இடுப்பிலிருந்து கழுத்து வரைக்கும் உள்ள உடலுக்கு (Trunk) ஒழுங்கான அப்பியாசங்கள் அவசியம்.

### 'டிப்ஸ்' பல வகை

இது வெகு எளிதில் முடியும். பல நூற்றாண்டுகளாக நமது தேசத்தில், இப் பலனைக் குறித்து ஒரு அப்பியாச வகையைப் பல மாதிரியாகக் கையாண்டு வருகிறோம். அதற்குப் பொதுவான பெயர் 'தண்டால்' என்பதே. தமிழ் நாட்டில் 'கஸரத்து' எனப் பெயர் வழங்குவதும் உண்டு. இது தோன்றியது, அனுபவத்தில் வந்தது. எல்லாம், இந்தியாவில்தான் என்றே கூற வேண்டும். தற்காலத்தில் மேல் நாட்டார் இந்தப் பயிற்சிக்கு 'டிப்ஸ்' (Dips) என்ற பெயரை வைத்தழைத்து, நம்மைக் காப்பியடித்தும், அதில் சில மாறுதல் சீர்திருத்தங்கள் உண்டாக்கியும் உபயோகிக்கிறார்கள். நமது பாட்டனார், முப்பாட்டனார் நாள் முதல், இது பாரம்பரையாய்க் கையாண்டு வரப்பட்டிருக்கிறது.

தண்டாலீலப் பல தினுகுகளாகச் செய்து, பல பாகங்களுக்கு உன்னதப் பலன் ஏற்படும்படி செய்யலாம். கடன வகைகளெல்லாம் பின்னால் கவனிக்கப்படும். முதல் முதல் தேகப் பயிற்சி ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு, மிக எளிதான, பின் வரப்போகும் உயர்ந்த பயிற்சிகளுக்குத் தயாராக்கும் ஒரு வகைத் தண்டால் தான் தேவை. இது பிரமாதமா என்றும், இதைச் செய்யக் கூடாத இளைஞனோ பெரியவனோ உண்டோ என்றும் சந்தேகிக்க வேண்டாம். பார்ப்பதற்கும் சொல்லுவதற்கும் எளிதே. நம் தமிழ் மக்களில் மட்டும் இலட்சக் கணக்கான ஆண்கள், ஒரு தண்டால் கூடச் சரியாகச் செய்ய முடியாத பலஹீனர்களாயிருக்கிறார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. இது மிகவும் கேவலமான நிலைமை; மிகவும் வருந்தக் கூடிய விஷயம்.

### தண்டாலடித்த கதை

இதை எழுதும் எனக்கே ஏற்பட்ட சம்பவம் ஒன்றைக் கூறுகிறேன். வயது சுமார் பதிமூன்று இருக்கும் பொழுது குடியிருக்கும் வீட்டின் வாலிபர் ஒருவர் மாலை வேளைகளில், 'கலரத்து' பழகுவார். மிகவும் சாதாரணமானதே. தடவைக்கு இருபத்தோ, முப்பத்தோ செய்வார். இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்யவே, மாப்பெல்லாம் சிவந்து, மார்பு, தோள்களில் எல்லாம் சதைகள் 'சொஜ்ஜியப்பம்' போல் உப்பி, பார்க்க ஆண்மையுடன் நேர்த்தியாகத் தெரியும். அவர் செய்த பிறகு, நெஞ்சைத் தடவிக் கொண்டு கண்ணாடி முன் நின்று, சிறிது பெருமையுடன் புன்னகை செய்து கொள்வார். எனது நெஞ்சோ தட்சிண பீடபூமி போல உயர்ந்து மத்தியில் கூட்டு மார்பின் மலைத்தொடருள் விளங்கி வந்திருந்தது. வறுமையினால், 'உபுஷ்டி' உணவு வாசனைக்குக் கூடக்கிடையாது. முன் கூறிய எலும்பு மனிதன் வார்க்கத்தில் சார்ந்ததாகவே வெளித் தோற்றமும் இருந்து வந்தது.

இவ் வாலிபர் தண்டாலடித்து நெஞ்சைத் தடவிக் கொள்வதைப் பார்த்ததிலிருந்து எனக்கும் அவ்வாறே செய்து, நெஞ்சை முன் தள்ளி நிமிர்ந்து நடக்க வேண்டுமென்ற ஆசை தோன்றியது. அவருடைய உதவியை நாடினேன். அவர் வெகு அலட்சியமாய் என்ன பிரமாதம் என்று கூறி, கையைத் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டார். பின் அவர் இரண்டு தரம் இடுப்பை உயரத் தூக்கி, நெஞ்சை வேகமாய்க் கைக்கு இடையில் தரையை நோக்கித் தாழ்த்தி, முன் நிமிர்ந்தார். பிறகு என்னை நோக்கி 'உம்' என்றார். நானும் ஒட்டகைபோல், வேகமாய் முகத்தை உயர்த்தினேன். அறியாத்தனமாய், அவர்போல் வேகமாய் முகத்தையும் நெஞ்சையும் கைகளுக்கிடையே தரையை நோக்கி வீசினேன். அவ்வளவுதான் தெரியும். இரண்டு நிமிஷங்களுக்குப் பின்தான் என்ன நடந்ததென்று விளங்கிற்று.

தோள்களிலும் மேல் கைகளிலும் பலமின்மையால், சரீரத்தைத் தொங்கவிட்டது தாங்க முடியாமல், முகம், மார்பு, முன் நிமிர்வதற்குப் பதிலாக மண்ணை கௌவிக் கொள்ள, பாரபட்சமின்றி வளர்ந்திருக்கும் மூக்கையும் பூமாதேவிக்குச் சரணாகதியாக்கி

விட்டேன்! இதற்குப் பிறகு தென்னலிராமன் வளர்த்த பூனை போல், தண்டாலடிக்கும் இடத்தின் பக்கங்கூடத் தலை வைத்துப் படுக்கவில்லை. சில வாரங்கள் கழித்து அந்த வாலிடர் என் வயிற்றை தாங்கிக் கொள்ள, பழகிப் பழகி ஒரு மாதத்தில் ஒரு தண்டால் சரியாகச் செய்ய பலம் பெற்றேன்.

தினம் அப்பியாசமானவுடன் மார்பை தடவிக் கொண்டு, கூட்டு மார்பு மலைத் தொடர் எவ்வளவு கரைந்து விட்டதென்றும், தட்சிண பீட பூமி எங்கேயாவது மேடு பள்ளம் பெற்றிருக்கிறதா என்று தடவிப் பார்த்துக் கொள்வது வழக்கம்! மார்பு மானிட ரூபம் பெற பல மாதங்கள் ஆயின. கூட்டுமார்பை விலக்க வீட்டில் கொடுத்த விளக்கெண்ணெயும்: நாட்டு மருந்தும் பலன் அளித்தன என்பது பெற்றோர் எண்ணம். கரையும் காரணம் எனக்குத்தானே தெரியும்! விளக்கெண்ணெய்க்கும் கஷாயத்திற்கும் செலவழிப்பதை விட, ஒரு கோப்பை பாலாவது கொடுத்தார்களா?

இந்த உதாரணத்திலிருந்து அடுத்த படியாகக் கூறப்போகும் தண்டால் அப்பியாசத்தைச் சற்று எச்சரிக்கையாகச் செய்ய வேண்டியது என்பதை அறிய வேண்டும். அப்பியாசம் என்னவோ சலபமே. சரீரக் கல்வியை மறந்த நம் நாட்டாரை என்னென்று சொல்வது! அஜாகக்கிரதையாயிருந்து விட்டு மூக்குப் போய் விட்டதென்றும் நம் மேல் வழக்குத் தொடுக்க வேண்டாம்!

### தண்டாலும் காற்றோட்டமும்

தண்டால் அல்லது 'கசரத்'தைக் கற்க சமதளம் தேவை. சாதகரின் உயரத்திற்கொப்ப ஏழு, எட்டடி நீளமுள்ள இடம் இருக்க வேண்டும் காற்றோட்டம் நன்றாயிருக்க வேண்டும். இது இந்த அப்பியாசத்திற்கு மட்டுமல்ல எல்லா தேகப் பயிற்சியுமே காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் தான் செய்ய வேண்டும். அதிலும் தண்டாலைப் போன்ற, வேக சலன முயற்சிகளுக்குச் சத்த வாயுவின் வசதி அதிகமாய் இருக்க வேண்டும்.

### துரித ஸ்வாசம்

தண்டாலில் சரீரம், குனிந்து நிமிர்ந்து எழும்பும் பொழுது உழைக்கப் படுகிறது. ஸ்வாசம் வேகமாய் நடை பெறுகிறது. வியர்வை ததும்புகிறது. இந்த வேலையில் சதைகள் உபயோகிக்கப்பட்டு செத்த அணுக்களை ஒழிக்கின்றன. கரியமில வாயு அதிகரிக்க, ரத்தாசயங்கள் வேகமாய் அடிக்கடி அசுத்தமடைகின்றன. இந்தக் கரியமில வாயு தடபுடலாய் வெளியே தள்ளப்படவும், அதே அவசரத்துடன் பிராணவாயு உட்கொள்ளப்படவும் வேண்டும். இக் காரணத்திற்காகவே, இயற்கையின் தூண்டுகோலால், நுரையீரல் வேகமாய் வேலை

செய்கிறது. ரேசகப் பூரகத்தைத் துரிதப்படுத்துகிறது. இவ்வாறு ஸ்வாசிப்பதால், சாதகர் பழகும் அறையிலுள்ள பிராணவாயு சீக்கிரம் இழுக்கப்பட்டுக் கரியமில வாயுவால் நிரப்பப்படுகிறது.

வெளி ஆகாயத்துடன் தாராளமாகக் கலப்பு இல்லாவிடில் கிடைக்கும் வாயு, கரியமிலவாயு நிறைந்ததே. இது சரீரத்திற்குச் சத்துரு, உழைக்கப்பட்ட சரீரத்திற்குச் சுத்த ரத்தம் அளிக்கப்படுவதற்குப் பதிலாக அசுத்த ரத்தமே மேலும் மேலும் கொடுக்கப்படுகிறது. இதனால் சரீரத்திற்கு விபரீதமே. கொடும் தீங்கு விளையும்: உழைத்த சதைகள் வாடும். தலை சுற்றும். ஹிருதயத் துடிப்பு, பலஹீனம் ஏற்படும். முகத்தில் களை இராது. மூடுண்ட இடங்களில் தேகப் பயிற்சி பழகுவதைச் சாதாரணமாகக் காணலாம். வியர்வைதான் சரீரத்திற்குப் பலனென்றும், காற்றுள்ள இடத்தில் செய்தால் வியர்வை வராமல் பலனும் கிடைக்காதென்றும் பலர் மூடப் பிரசாரம் செய்கிறார்கள்.

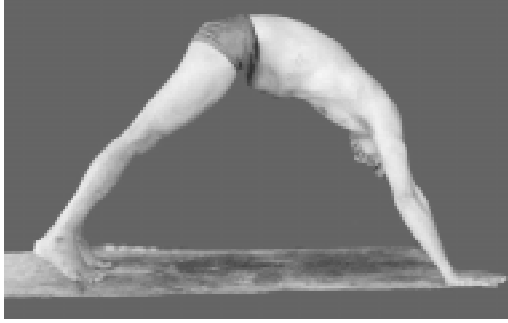
### மூடப் பிரசாரம்

சில வருஷங்களுக்கு முன்பு, நண்பர் ஒருவர் என்னைத் தேகப் பயிற்சி 'புரொபசர்' ஒருவரிடம் கூட்டிச் சென்றார். அவர் எவ்வாறு பலத்தைப் பெற்றார் என்று அறிய விரும்பி, பயிற்சி செய்யக் கோரினோம். உடனே காற்றில்லாத வேதாந்தத்தைப் புகழ்ந்து இருக்கும் அறையின் கதவு, ஜன்னல்களை எல்லாம் அடைத்து விட்டு, அங்கிருக்கும் ஆறு ஏழு பேர்களையும் கலரத்து செய்யச் சொன்னார். சில நிமிஷங்களக்குள் வியர்வை கொட்ட, அசுத்தக் காற்று கம்பளிப் போர்பைபோல் அழுத்த, தலை சுற்ற ஆரம்பித்து விட்டது. சடாலெனக் கதவை திறந்துகொண்டு வெளியே வந்து விட்டோம்.

இந்தப் 'புரொபசர்' நல்லவேளையாகத் தம்முடைய வித்தையைப் பிரசாரம் செய்வதாகக் காணோம். என் மனத்தையும் அவருக்கு நன்றாகத் தெரிவித்தேன். ஆனால் இப் புண்ணியவானால், இதற்கு முன் கேடுண்டவர் எத்தனை பேர்களோ!

தண்டால் பழகும் வகை

கால் விரல்களைக் கீழுன்றி, குதிகளை உயர்த்தி அதன் மேல் பிருஷ்டபாகங்களை அமைத்து, முழங்கால்கள் தரை இடிக்க மண்டியிட்டு உட்காரவும், முழங்கால்களிலிருந்து ஒரு முழம் ஒரு சாண் இரு கைகளாலும் முன்னால் அளந்து, அந்தத் தூரத்தில் உள்ளங்கைகளைத் தரையில் அமர்த்திக் கொள்ளவும். இவ்விரு கைகளுக்கும் மத்தியில் மார்பு அகலத்திற்கு இடமிருந்தால் போதும். அதற்குக் குறைவாக இருக்கக்கூடாது. பின் முழங்கால்களைக் கிளப்பி, பிருஷ்டபாகங்களையும் மேல் உயர்த்திய கையையும் நீட்டி, பூமிக்கு உயரமாக முதுகை வளைத்து அமர்த்திக் கொள்ளவும். இதன் சரியான நிலை ஐந்தாவது சித்திரத்தில் காணவும்.



சித்திரம் - 5

*பின் முழங்கால்களைக் கிளப்பி, ப்ருஷ்டபாகங்களை மேல் உயர்த்தி கைகளை நீட்டி பூமிக்கு உயரமாக முதுகை வளைத்து உயர்த்திய நிலை*

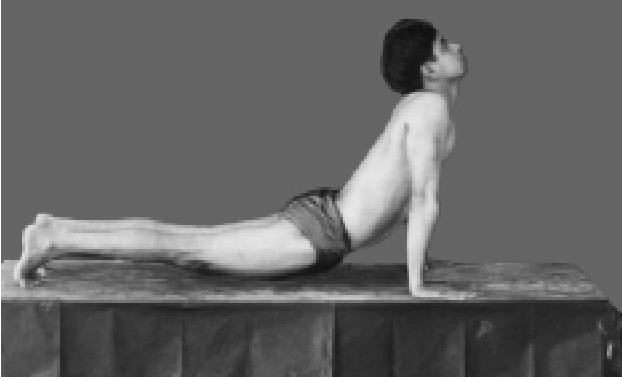
அங்கிருந்தபடியே கைகளை மெள்ள வளைத்து, உடலைத் தரையை நோக்கித் தாழ்த்தி பூமிக்குச் சமமாக, ஆனால் அதன்மேல் அமராமல் அதற்கு வெகு நெருங்கியவாறே அமரவும். இந்த நிலையில் மார்பு கைகளுக்கிடையேயும், தலை கழுத்தெல்லாம் முன் நீட்டப்பட்டுத் தரைக்கு நெருங்கியவாரும் இருக்கும். இந் நிலையை ஆறாவது சித்திரத்தில் காணலாம்.

அங்கிருந்து தலை, கழுத்து, மார்பு எல்லாவற்றையும் நிமிர்த்தி தலையை முடிந்த வரையில் உயர்த்திப் பின்னே தள்ளவும். உடல் தொடைகள், கால்கள் எல்லாம் தரைக்கு அருகேயே இருக்கும். இந்நிலையை ஏழாவது சித்திரம் விளக்கியிருக்கிறது.



சித்திரம் - 6

உடலை பூமியில் ஓட்டாது ஆனால் பூமிக்கு நேராக வளைவின்றி நீட்டி நெருங்கிருக்கும் நிலை



சித்திரம் - 7

தலை, கழுத்து, மார்பு எல்லாவற்றையும் நிமிரித்தி தலையை முடிந்தவரை உயர்த்திய பின் தள்ளிய நிலை

இந்த நிலையிலிருந்து தலை, மார்பைக் குனிந்து, உடலை உயர்த்தி ஆரம்பித்த நிலைக்கு (ஐந்தாவது சித்திரம்) வரவும். இப்பொழுது ஒரு தண்டால் செய்ததாகும்.

மூக்காலேயே சுவாசி

தண்டால் செய்யும்பொழுது இரு கால்களும் ஓட்டியிருக்கலாம். அல்லது அரை அல்லது முக்கால் அடி அகண்டும் இருக்கலாம். ஒரு விரிப்பின்மேல் இதைச் செய்வது உசிதம். மார்பு, முகம் இவை நெருங்கும் பாகத்தில், தரையின் மேல் கட்டாயம் விரிப்பு இருக்க வேண்டும். செய்யச் செய்ய, ஸ்வாசம் துரிதமாய் வர. பூமியிலுள்ள தூசி எல்லாம் வேகத்தில் உள் இழுக்கப்படும்,

இது கெடுதல். அவசியம் வாயினால் மூச்சு விடுபவர்கள் அநேகர். விரிப்பில்லாவிட்டால் இவர்களுக்கு அதிக தீமை விளையும்.

ஸ்வாசம் எப்பொழுதுமே மூக்கால்தான் விடவேண்டும். அதிலும் தேகப் பயிற்சி செய்யும் காலங்களில், இந்தச் சட்டம் முக்கியமாய்க் கவனிக்கப்பட வேண்டும். வாய் பானக் கருவி: மூக்குதான் ஸ்வாசக் கருவி, விஷக்கிருமிகள் புகுந்து விடாமலும், அசுத்தங்கள் நுழையாமலும் தடுக்கும் மர்மங்கள் நாசியில் அமைந்துள்ளன. நாசியால் நுரையீரலுக்குச் செல்லும் காற்றானது விசித்திரமாய் வடிகட்டப்படுகிறது. வாயில் அக்கருவிகள் இல்லை. ஆகவே வாயால் சுவாசிப்பது அபாயம்.

மூக்கு உஷார்!

இந்த தண்டாலைச் செய்ய, முதல் நிலையிலிருந்து இரண்டாம் நிலைக்கு அதிவேகமாய்ப் பாய வேண்டாம். பலசாலிகளும் பழகியவர்களும் இவ்வாறு பயமின்றிச் செய்யலாம். புதியதாய்ப் பழகுபவர்கள், 'ராக்கெட்' வேகத்தில் தரையை நோக்கி வந்தால், மூக்கை 'இன்ஷ்யூர்' செய்திருந்தாலொழிய, அதற்குப் பெரிய தீமை ஏற்படும்.

எண்ணிக்கை

ஆரம்ப சாதகர், இதை ஒரு தினத்திற்கு, பத்து முதல் இருபது வரையில் செய்யலாம். ஊன்றின கைகளை எடுத்துக் கலைப்பதற்கு முன் இந்த எண்ணிக்கை செய்ய முடியாது. ஒரு தடவைக்கு இரண்டிலிருந்து பத்து கஸரத்துகள் சக்திக்கேற்றவாறு செய்யவும். பின் எழுந்து, உலாவிக்கொடுத்தோ உட்கார்ந்தோ சிரம மாற்றிய பிறகோ திரும்பவும் செய்யவும். எவ்வளவு பலவீனராயிருந்த போதிலும், ஒரு மாதத்திற்குள் சற்றுப் பலம் பெற்று, ஒரு தரம் கைகளை ஊன்றினால், பதினேந்து இருபது கஸரத்துக்கள் செய்யக் கூடிய நிலைமைக்கு வந்து விடலாம்.

பின் ஒரு நாளைக்கு ஐம்பது கஸரத்தாவது செய்யப் பழகவும். சித்திரத்தில் விளக்கியபடி மூன்று நிலைகளையும் சரிவர நிறுத்திச் செய்யவும். அவசரமாகவும், நெஞ்சை நன்றாக விரித்து உயர்த்தாமலும் செய்வதில் பலன் இல்லை. மனதை அப்பியாசத்தில் ஈடுபடச் செய்தால் நல்ல பலன் உண்டு. வீண் பெருமைக்கு நூறு, ஆயிரம் என்று வேகத்தின் மகிமையிலேயே உடலை அசைத்துச் செய்வதில் உபயோகமில்லை.

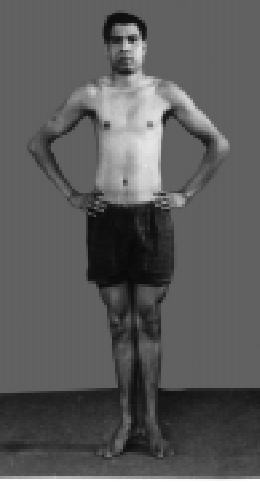
இந்த அப்பியாசம் ஒரு தடவைக்கு முப்பது செய்யவந்த பிறகு இனி கூறப்படும் கடின தண்டால் செய்ய வேண்டும்.

## அப்பியாசம் - 5

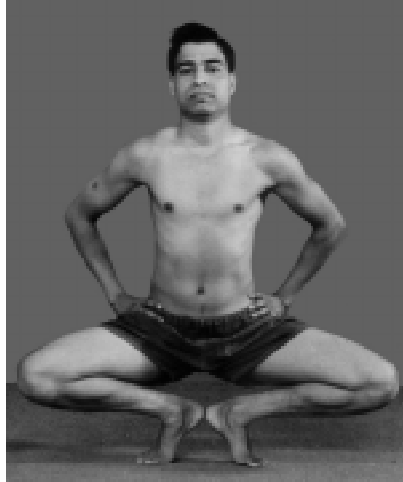
பஸ்கி : பழகும் வகை

கால்களைக் கூட்டி, குதி கால்களை ஓட்டி, இரு கட்டை விரல்களையும் விரித்து நேராக நின்று கொள்ளவும், கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு கால் விரல்களை மட்டும் ஊன்றி, குதிகால்களை முடிந்த வரையில் உயர்த்தி நிற்கவும். தொடைகளை நன்றாய் இறுக்கி முன்னால் சாய்ந்து விடாமல் நின்று கொள்ளவும்.

குதிகால்களை ஓட்டி, ஒன்றுக்கொன்று அழுத்தியவாறே தொடைச் சதைகள் கீழே போகாமல் தடுக்கும் மறுப்புடன் முழங்கால்களை நன்றாய் விரித்து அகட்டி, மெதுவாக உடலையும் இடுப்பையும் தரையை நோக்கித் தாழ்த்தவும்.



சித்திரம் - 7A



சித்திரம் - 7B

அவ்வாறே தாழ்த்தி வந்து உயர்த்திய குதிகால்களைப் பிருஷ்ட பாகம் தொடும் வரை கீழே இறுக்கி அமரவும். இந்நிலையில் செளகர்யமாய் உட்கார்ந்து விடக்கூடாது. கீழே கால்கள் தொட்டும் தொடாமலும் தொடைச் சதைகளின் பலத்தைக் கொண்டு தொங்கி நிற்கவும்.

இந்நிலையிலிருந்து குதிகால்கள் ஒன்றுக்கொன்று உதைத்துத் தள்ளியவாறே தொடைச் சதைகளின் மறுப்புடன் உயரக் கிளம்ப வேண்டும். முதல் கூறிய உயர்ந்து நின்ற நிலை வரை அழுக்கித் தடுத்து கால்களை நீட்டி

நிமிரவும். இந்த நிலைக்கு வந்தவுடன் ஒரு பஸ்கி செய்ததாகும். இம்மாதிரி ஆறிலிருந்து இருபது வரையில் ஒரு தடவைக்குச் செய்யலாம். அப்பியாச காலத்தில் இம்மாதிரி இரண்டு மூன்று தடவை செய்யலாம்.

தொடைச் சதைகள் பருப்பதற்கு, நூறு, ஆயிரக்கணக்கான பஸ்கி செய்ய வேண்டுமென்று பலர் கூறுவதும் பழகுவதும் உண்டு. சதைகளின் மறுப்பின்றி இயந்திரங்கள் உழைப்பது போல், எண்ணிக்கை மகிமைக்கு இவர்கள் உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கிறார்கள். உயிரற்ற, குறிப்பின்றிய சலனங்களே இவை. காலவிரயம் ஏற்படுவதுமல்லாமல் அதிக சலனங்களில் சக்தி விரயத்திற்கு உகந்த பலனில்லாமல் குருட்டுப்பழக்கத்திற்கே கொண்டுபோய் விடும். சில மாணக்கர்கள் புத்தி கூர்மையை உபயோகிக்காமல், எல்லாவற்றையும் மனப்பாடம் செய்வதற்கு இதை ஒப்பிடலாம். ஒரு மணி நேரம் பழக்க மகிமையால் உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கும் நோக்கத்தைச் சதை மறுப்புடன் கூடிய சாதனையால் எளிதில் பெறலாம்

முன் கூறிய 'பஸ்கி' மிக உயர்தரமானது. பலவீனர்களுக்கும் பலவான்களுக்கும் உகந்த உன்னதப் பலனை தரக்கூடியதாகும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மறுப்பு முயற்சியும், ஒருமை சித்தமும் இந்த அப்பியாசத்தில் காண்பிக்கிறோமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு சதைகள் விரைவில் களைப்புற்று, அதிக ரத்தப் பாய்ச்சலை இழுத்து, வளர்ச்சியும் பலமும் அடையும். இந்த அவசர நாகரிக உலகத்தில், வாழ்வே பெரும் போராயிருக்கும்பொழுது, யாரால் ஒவ்வொரு அப்பியாசத்திற்கும் மணிக்கணக்காக காலம் செலவழிக்க முடியும்? தின்பதும், தண்டால் அடிப்பதுவே தொழிலாய் இருப்பவர்களுக்குச் சாத்தியமாய் இருக்கலாம். தொழிலாளர்களுக்கும், உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும், உலக கஷ்ட சுகங்களில் ஆழ்ந்தவர்களுக்கும் இம்மாதிரியான மணிக்கணக்கும் பயிற்சிகள் உபயோகமுமில்லை, அவசியமுமில்லை.

தண்டால் தரையை நோக்கி உடலைத் தாழ்த்தி இரு கைகளுக்கு மத்தியில் தொங்கும் நிலைக்கு வரும்பொழுது சுவாசத்தை வெளியிட வேண்டும். அங்கிருந்து தலையையும், மார்பையும் நிமிர்த்திப் பின் ஆரம்பித்த நிலைக்குப் போகும் வரையில், சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும். 'பஸ்கி'யில் நிமிர்ந்து குதிகால்களை உயர்த்தி விறைத்து உயர்ந்து நிற்கும்பொழுது சுவாசத்தைப் பூரணமாய் மார்பில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கீழே மறுப்புடன் குதிகால்களை பிருஷ்டபாகம் தொடும்வரையில், சுவாசத்தை வெளியே மெள்ள விட்டுவர வேண்டும். உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து, முழுவதும் நீட்டி, நிமிரும் வரையில் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். சுவாசத்தை வெளியேவிட அதிக நாழிகையும் உள்ளிழுக்கச் சிறிது அதிலும் குறைவாகவும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாம் பாகம்  
அத்தியாயம் - 1  
உணவும் ஒழுக்கமும்  
உயிரோங்கிய உணவால் உயர்வு

வறுமை நிலை

எவ்வளவுதான் கசரத்து செய்தாலும், வத்தல் குழம்பு மிளகாய்ச்சுன்னி, கத்திரிக்காய்த் துவையலால் சதை உண்டாகி விடுமா? அனுபவ அத்தாட்சி இதற்கு விரோதமாய் இருக்கிறது. ஜாங்கிரி, பால்கோவா, பாதாமி ஹல்வா வழியைக் கைக்கொண்டு, அம்மா நகையை விற்று ஏதாவது ஓட்டலுக்கு ஆர்டர் செய்து விடலாமா? இதுவும் தேவையில்லை. நாட்டில் வறுமை மேலிட்டிருக்கிறது. இருந்த நன்செய் புன்செய் நிலங்களோ பட்டணவாசச் செலவு, பள்ளிக்கூடச் செலவு, பள்ளிக்கூடச் சம்பளம், புத்தகங்கள் இவைகளுக்காகக் கரைந்து விட்டன. பெரும்பான்மையோரின் உத்தியோக வருமானமோ கேட்க வேண்டியதில்லை. ஒருவன் கழுத்தில். அத்தை. பாட்டி, அறியாப் பெண்டிர் உட்பட எத்தனைபேர் குடும்பங்களில் உட்கார்ந்திருக்கிறார்கள்? இவர்களெல்லாம் ஒன்று கூடி அழுத்துவதால், தேக உணர்ச்சியையும், வலியையும் வனப்பையும் விட்டுவிடுகிறதா? அற்பாயுளும் அனரோக்கியமுந்தான இவர்கள் கொள்ள வேண்டும்.

உழைப்புக்கேற்ற உணவு

நிலைமை என்னவோ பலருக்குச் சிரமம் தான். ஆனால் தைரியத்தையும் முயற்சியையும் கைவிட அவசியம் இல்லை. இக் காரணம் பற்றியே, சாதாரண ஏழை ஜனங்களுக்கு அதிக மூர்க்கமான சாதனங்களை ஒதுக்கித் தேவையான பலன்களைக் கட்டாயம் அளிக்கக் கூடிய உன்னதமானவற்றைப் பொறுக்கிக் கூறுகிறேன். 'பார்பெல்ஸ், டம்பெல்ஸ்' முதலியவற்றைக் கணக்கின்றிக் கூறி விட்டு உழைப்புக்கேற்ற உணவில்லாமல் முன்னிலும் கெட்டு, வருந்துவதில் பலனென்ன? புஷ்டி தரும் ஆகார வழியைக் கண்டிப்பாய்க் கையாள வேண்டும். இதன் இணைப்பிற்குத் தகுந்ததாகவே பலனும் கிடைக்கும்.

புஷ்டி

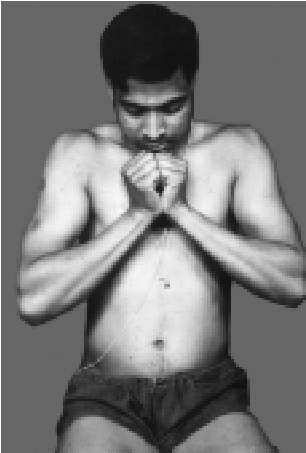
இப்புஷ்டி இருவகைப்படும். நேராகச் சதை வளர்ப்புக்குச் செல்லும் மிருகப் புஷ்டி (Animal Protein) என்றும் சாதாரண மரப் புஷ்டி என்றும்

மூன்றாம் பாகம்  
அத்தியாயம் - 1  
கழுத்துச் சதை  
மறுப்புப் பயிற்சிகள்

மானிட சித்திர சிருஷ்டியில் மார்படக்கிய வெளிக் கோட்டையை நாட்டி விட்டோம். சிரத்தைத் தாங்கும் கழுத்தையும், அது ஊன்றியிருக்கும் தோள்களையும் இனி விளக்க வேண்டும். இதன் மர்மத்தைக் கவனிப்பதற்கு முன்பாக, இந்த அப்பியாசத்தின் வகையை அறிவோம்.

அப்பியாசம் - 5  
பழகும் வகை

கால்களைச் சற்று அகட்டி, நேராக நிற்குகொண்டு இதைச் செய்யலாம் அல்லது ஓரடிக்கு மேல் உயர்ந்த பீடத்தில் நெட்டக்குத்தலாய் அமர்ந்தும் செய்யலாம். இவ்வாறு முதுகை வளைய விடாமல் நின்ற பிறகோ உட்கார்ந்த பிறகோ, இரு கைக் கட்டை விரல்களையும் சேர்த்து முகவாய்க்கட்டையினடியில் தாங்கவும். பின் அவ்வாறே, முகவாய்க் கட்டையை நெஞ்சை நோக்கித் தாழ்த்தி, விரல்களும், கைகளும் மார்பைத் தொடும்படி செய்யவும். முதுகு நிமிர்ந்தே இருக்க வேண்டும். கழுத்து மட்டும்தான் முன்னே வளைய வேண்டும். 8-வது சித்திரத்தில் உள்ளவாறு அமைத்துக் கொள்ளவும்.



சித்திரம் - 8  
கழுத்து பயிற்சி  
ஆரம்ப நிலை

நான்காம் பாகம்

வயிற்றுக்கும் இடுப்புக்கும் சாதனை

அத்தியாயம் - 1

பெரும் சதை-கொடும்பாரம்

உபயோகமற்ற போலி மாமிசத் திரட்சியானது பலனற்றது. இது அபாயத்திற்கு இடமாகும். அழகிற்கும் எடுத்ததல்ல. இது ஒழியாத வரையில் வலிவு ஓங்காது. வனப்போ, தையல்காரன் திறமையில் தான் காண முடியும்! இறுகி வீர்ய முறுக்குப் பெற்ற சதையே வாழ்க்கைக்கு உகந்தது.

ஊளைச் சதை

ஊளைச் சதைக்கு ஓர் வஞ்சகம் அதிகம். சரீரத்தின் சில பாகங்களில் மட்டும் தான் இது தன் அன்பையெல்லாம் காட்டி ஒட்டிக்கொள்ளும்! வெளி வயிற்றின் மேல் இதன் பிரேமை சொல்லவொண்ணாது. இதைத் துருத்தி, குறுக்கும் நடுக்கும் ஒன்றக்கிய பிறகு, பிருஷ்ட பாகங்களின் மேல், ஊளைச் சதை அதன் ஆசைக்கணைகளை வீசும். இவ்வாறு மோகிக்கப்பட்ட பிருஷ்ட பாகங்களின் உதிப்பைப் கேட்பானேன்!

பாவம், இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர் நடப்பதே ஒரு காட்சி, 'கிங்காங்' கைப் போல் பிடரி, கழுத்து, முகவாய்க் கட்டையிலெல்லாம் சதை மடிப்புகள் வழிய ஆரம்பிக்கும். 'கிங்காங்' கின் சதை எல்லாம் வீண் பலமற்றவை அல்ல: எனினும், பெரும் சதையற்று, வனப்போங்கிய, வலிவான 'ஹர்பான் சிங்' இந்த மானிட பூதாகாரத்தைக் குல்தி மேடையில் படுத்தும் பாட்டை நோக்கிடிவ், கனச் சதையின் வீண்பெருமை நன்கு விளங்கும்.

சதைப் பற்று இல்லாதவர்கள் பலர் உள்ளர். கனத்திற்குத் தபசு செய்து காப்பி ஓட்டல் 'அண்ணை'வுக்குத் தனத்தைத் தத்தம் செய்தவருக்குக்கூட வயிற்றின் மேல் தான் சதை வளர்ச்சி தோன்றுகிறது. இதர பாகங்கள் எலும்புத் தோற்றமாகவே காணப்படுகின்றன. இவ்வயிற்றின் மேல் இச் சதைக்கு ஏன் இவ்வளவு விசுவாசம்? கையில், மார்பில், காலில் முதன்மையாக இது வளரக் கூடாதா?

ஐந்தாம் பாகம்

வலுத்த தண்டால் பைடக்

அத்தியாயம் - 1

மார்புப் பெட்டி

கூட்டு மார்பின் அபாயம்

பரந்த மார்பெனப் படித்திருக்கலாம். கேட்டும் இருக்கலாம். ஆனால், தற்காலத்தில் பார்த்திருப்பீர்களோ? ஸர்க்களையும் குஸ்தி ஸ்தலங்களையும் விட்டால், தினசரி வாழ்வில் காண்பவை எண்ணிக் கடங்காத குறுகிய கூட்டு மார்பு, நெஞ்சைத் தட்டிக் கொள்ள எடுத்தது என்றாலும், சற்று ஓங்கித் தட்டி விட்டால், ஆசாமி அலறிக் கீழே உட்காருவதைப் பார்க்கலாம் இம்மார்பு ஒரு பொக்கிஷப் பெட்டி, இதே இவ்வளவு வலிவற்ற தென்றல், இதன் உள்ளங்கிய பொக்கிஷங்கள் எந்நிலை பெற்றவையோ!

மாணிக்கக் கருவிகள்

ஆரம்ப அத்தியாயங்களில் இந்தப் பெட்டியைப் பற்றி சற்றுக் கவனித்தோம். இதன் அமைப்பும் பலமும் இங்கு தீவிரமாய் அறிய வேண்டும். மார்புப் பெட்டியிலுள் அடங்கியவை. மாணிக்கக் கல்லிழைத்த நுரையீரல் என்ற விசிறி, வைநீரியம் புதைத்த ஹிருதயமென்ற நான்கு முகக் கிண்ணம், விலையுயர்ந்த, இரத்தாசயங்களென்ற முத்து, நவரத்தன் மாலைகள், மாணிக்கம் வைர வைநீரியம், முத்து நவரத்தனங்களை இழந்தாலும், அவற்றை விலைக்கு வாங்கலாம். நுரையீரல், ஹிருதயம், இரத்தாசயங்களைப் பறிகொடுத்தாலோ, கிடைக்குமா திரும்பவும்? மனிதன் மதிக்கும் மாணிக்கங்களுக்கும் மேலானவை அல்லவா இவை? இம் மாணிக்கங்கள் இருந்தாலல்லவோ, கல் மாணிக்கங்களை அனுபவிக்க முடியும்! பொக்கிஷம் இழந்த பெட்டி, பெருங்காயம் வைக்கவாவது உதவும்.

நோய்த் திருடன்

இப்பெட்டி கெட்டியாயில்லாவிட்டால், நோயென்ற திருடன் எளிதில் உள்ளே புகுவான். கள்ளன் கன்னக்கோல் போடும் பொழுதாவது, கரகரவென்ற சத்தம் கேட்கும். நோய்க் கள்ளன் நுழைவது நுட்ப ஆராய்ச்சிக்கும் எட்டாது.

## ஆறாம் பாகம்

### முக்கிய கருவிப் பயிற்சிகள்

#### அத்தியாயம் - 1

##### லைட் டம்பெல்ஸ்

கருவிகள் இல்லாமலே வலிவையும் வனப்பையும் முழுவதும் பெற முடியும். கருவிகளை ஒதுக்கியதில் அநேக காரணங்கள் உள்ளன. பலருக்குப் பணக் கஷ்டம் அதிகம். எந்த கருவிக்கும் போதுமான திரவியம் செலவழிக்கச் சக்தி வேண்டும். பகட்டுக் கருவிகளால் அயல் நாடுகளுக்குப் பணம் கொள்ளை போவதுமுண்டு. கனக்கருவிகளாயிருந்தால் உபயோகிக்கும் விதமும், செய்வதற்குத் தகுதியான இடமும் கிடைப்பது அரிது.

##### எளிதில் கற்கலாம்

எளிதில் கற்றுக் கொள்ளக்கூடியதும், சிறிய செலவில் கிடைக்கக் கூடியதுமான 'டம்பெல்ஸ்' (Dumb-bells) யூஜன் சாண்டோ பேர் வைத்த ஸ்ப்ரிங் டம்பெல்ஸ் என்ற கருவி, நமது நாட்டிலிருந்து லட்சக்கணக்கான ரூபாய்களைக் கொள்ளையடித்துப் போய்விட்டது. ஆயிரத்திலொரு பங்கும் சாசுவதமான பலனைச் சாதகருக்குக் கொடுக்கவில்லை. பலருக்கு நரம்பு நாடிகளைத் தளர்த்தித் தீங்கிழைத்தது. சீக்கிரம் உட்பும் சதைகள், பயிற்சி விட்டவுடன், அதி சீக்கிரம் கரைந்து விடும்.

இந்த 'டம்பெல்'ஸின் வியாபாரத்தினால் பணம் பிடுங்கப் பெரிய சூழ்ச்சி செய்தார்கள். 'சாண்டோஸ் கிரிப் டம்பெல்ஸ்' என்ற பெயரை வைத்து, யூஜன் சாண்டோ இக் கருவிகளால் தான் பிரபலமடைந்ததாக உலகத்தாரை எண்ணும்படி ஏமாற்றினார். யூஜன் வெகு அழகிய தேகம் படைத்திருந்தார். அதி பலி ஷ்டராயுமிருந்தார். அவர் படத்தை இக் கருவிப் பெட்டிகள் மேலும், 'சார்ட்டு'கள் மேலும் போடவே, ஜனங்கள் எளிதில் மூளையைப் பறிகொடுத்தனர். உள் மர்மம் உலகத்தாருக்குத் தெரியாது.

##### யூஜனின் உண்மை

யூஜன் பெரிய 'வெயிட் லிப்டர்' (Weight-lifter). அதாவது கனம்-தூக்கிப் பயிற்சி சாதகர். மறுப்புப் பயிற்சியிலும் நிபுணர். கனம் தூக்கும் பயிற்சியைத்தான் 'பார் பெல்ஸ்' பயிற்சி என்றும், ஹெவி டம்பெல்ஸ் (அதி கன டம்பெல்ஸ்) பயிற்சி என்றும் கூறுவது. யூஜனுடைய வலிவும் வனப்பும், அதி கனப் பயிற்சியாலும்,