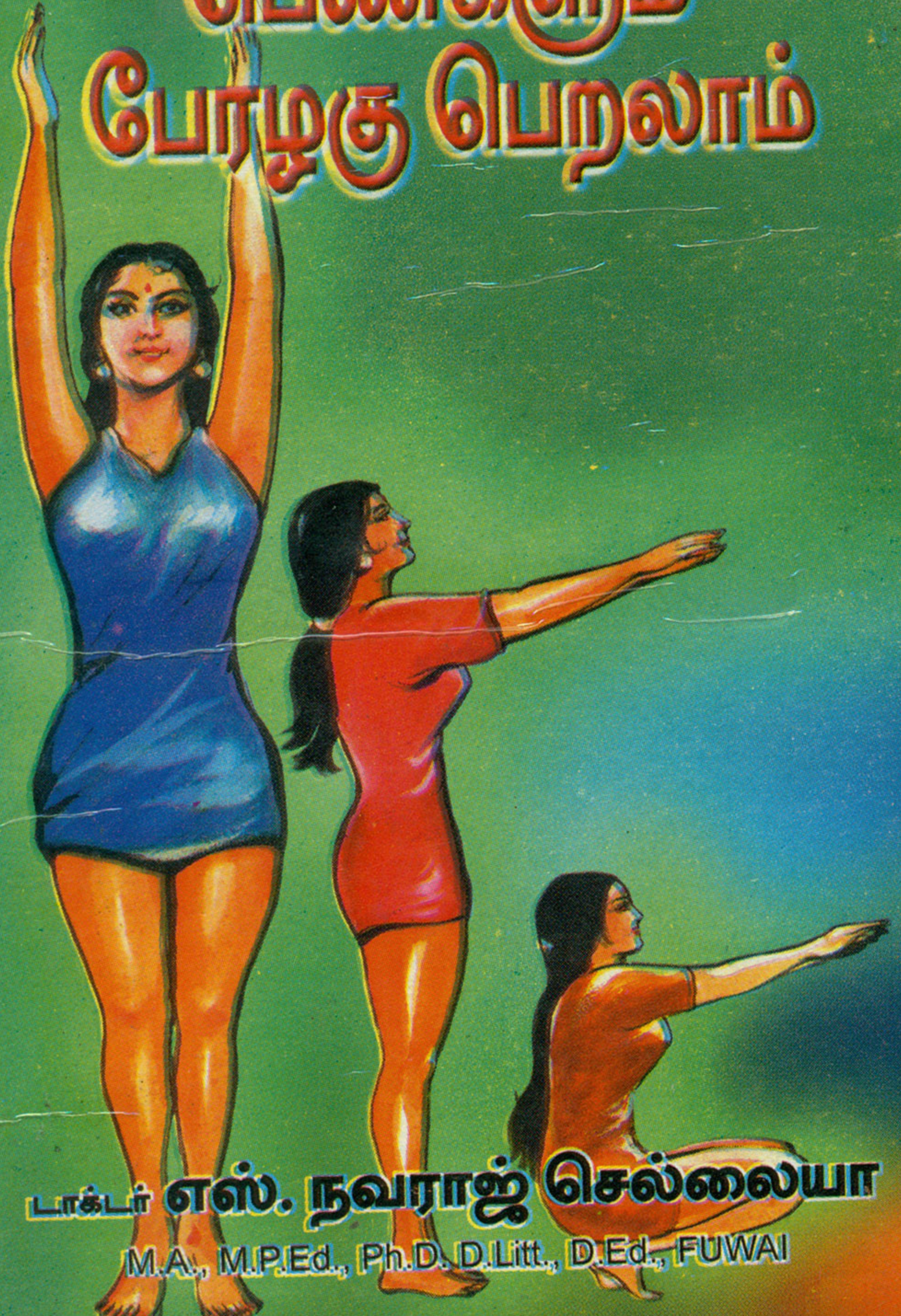


பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்



டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்வையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
பல்கலைப் பேர்றிஞர்
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்வையா
M.A., M.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

‘லில்லி பவனம்’

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி: 4342232

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	: பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
மொழி	: தமிழ்
பொருள்	: உடற்பயிற்சி நூல்
ஆசிரியர்	: டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
பதிப்பு	: முதல் பதிப்பு 1972 ஜூன் இரண்டாம் பதிப்பு 1978 மார்ச்சு மூன்றாம் பதிப்பு 2000 செப்டம்பர்
நூலின் அளவு	: கிரவுன்
அச்சு	: 12 புள்ளி
தாள்	: வெள்ளை
பக்கங்கள்	: 100
நூல்கட்டுமானம்	: அட்டைக்கட்டு

விலை : ரூ. 20-00

உரிமை	: ஆசிரியருக்கு
வெளியிட்டோர்	: ராஜ்மோகன் பதிப்பகம் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	: கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 4332696

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

01. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
02. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
03. விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்
04. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
05. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
06. விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்
07. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை
08. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
09. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
10. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
11. விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
12. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும்
13. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி
14. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி
15. நலமே நமது பலம்
16. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
17. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
18. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
19. உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
20. தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்
21. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
22. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
23. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
24. பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
25. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
26. இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
27. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
28. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
29. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
30. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
31. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
32. நீங்களும் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்
33. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
34. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
35. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்

36. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
37. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?
38. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
39. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
40. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்
41. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
42. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
43. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
44. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
45. அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
46. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
47. முக அழகைக் காப்பது எப்படி?
48. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
49. பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?
50. 1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
51. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்
52. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
53. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
54. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)
55. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
56. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு விளையாட்டும்
57. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
58. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
59. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி
60. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
61. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
62. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
63. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
64. நமக்கு நாமே உதவி
65. விளையாட்டு அமுதம்
66. விளையாட்டு உலகம்
67. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
68. விளையாட்டு விருந்து
69. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
70. வாழ்க்கைப் பந்தயம்

71. சிந்தனைச் சுற்றுலா
72. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
73. அவமானமா? அஞ்சாதே!
74. அனுபவக் களஞ்சியம்
75. பாதுகாப்புக் கல்வி
76. கைப்பந்தாட்டம்
77. கால்பந்தாட்டம்
78. கூடைப்பந்தாட்டம்
79. பூப்பந்தாட்டம்
80. வளைகோல் பந்தாட்டம்
81. வளையப்பந்தாட்டம்
82. மென் பந்தாட்டம்
83. சடுகுடு ஆட்டம்
84. கோ கோ ஆட்டம்
85. நல்ல கதைகள் 1, 2, 3 (ஒவ்வொன்றும்)
86. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
87. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)
88. பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்
89. நல்ல பாடல்கள்
90. நல்ல நாடகங்கள்
91. நவரச நாடகங்கள்
92. நவனின் நாடகங்கள்
93. சுவையான நாடகங்கள்
94. தெய்வ மலர்

95. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்
96. செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)
97. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
98. Quotations on Sports and Games
99. General Knowledge in Sports and Games
100. How to break ties in Sports and Games?
101. Physical Fitness and Health
102. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?

உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (6ஆம் வகுப்பு)

உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (7ஆம் வகுப்பு)

உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (8ஆம் வகுப்பு)

உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (9ஆம் வகுப்பு)

உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (10ஆம் வகுப்பு)

உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (11 ஆம் வகுப்பு)

உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (12 ஆம் வகுப்பு)

Health and Physical Education Work Text Book (VI-Std)

Health and Physical Education Work Text Book (VII-Std)

Health and Physical Education Work Text Book (VIII-Std)

Health and Physical Education Work Text Book (IX-Std)

Health and Physical Education Work Text Book (X-Std)

Health and Physical Education Work Text Book (XI-Std)

Health and Physical Education Work Text Book (XII-Std)

பதிப்புரை

காலத்திற்கேற்றக் கருத்தாழங் கொண்ட நூல்.
கற்பவர்க்கும் கற்றபடி பயில்வோருக்கும் கனிவான
வாழ்வும் கட்டான உடலும் கிடைக்கும்.

சுகமான வாழ்க்கைதான் சுவையான வாழ்க்கை.
சுவையைத் தேடும் போது, சிறிது சுவையையும் தாங்க
வேண்டியிருக்கும்.

மனத்தைக் கட்டுப் படுத்திவிட்டால் குணம்
தானாகவே விளங்கிவிடும்.

வளமான சமுதாயத்தைப் படைக்கும் சிறப்பு.
வளர்க்கும் பொறுப்பு, வாழ்த்தும் குறிப்பு எல்லாம்
கொண்ட நம் தாய்க் குலம், நோயில்லா உடலோடு
வலிவான பொலிவான மேனியோடு வாழவேண்டும்
என்ற தணியாத ஆவலுடன் இந்த நூலை மீண்டும்
வெளியிடுகிறோம். அன்புடன் அளிக்கிறோம்.

மூன்றாவது பதிப்பாக இந்நூல் வெளிவருகிறது.

பயன் பெற அழைக்கிறோம்.

பதிப்பகத்தார்

படைப்பு

இந்நூலைப் படிக்கும்
உங்களுக்கு

பொருளடக்கம்

1. பெண்களும் பேரழகம்
2. அனுபவம் பெற 5 பயிற்சிகள்
3. எடுப்பான மார்பகம் பெற ஏற்ற வழிகள்
4. எடுப்பான மார்பகம் 8 பயிற்சிகள்
5. இடையழகம் பின்னழகம்
6. அதிக வலிமையுள்ளவர்கள்
ஆண்களா? பெண்களா?

1. பெண்களும் பேரழகும்



பெண்ணும் பெருமையும்

மலரின் மென்மை, நிலவின் தன்மை, பனியின் வெண்மை, பாலின் மேன்மை, தென்றலின் குளுமை, தேனின் இனிமை, வானின் பெருமை, வாழ்வின் அருமை அத்தனையும் ஒன்றாக உலகில் வடிவெடுத்துத் தோன்றியவள் தான் பெண் என்று வருணித்து மகிழ்வார்கள் புலவர்கள்.

“மங்கையாராகப் பிறப்பதற்கே நல்ல மாதவம் செய்திட வேண்டும் அம்மா” என்று பெண்ணின் பிறப்பின் மேன்மையைப் பெருமைப்படுத்திப் பாடிய புலவர்களும் உண்டு. ஆமாம், தாய்மையெனும் தூய்மை நிறைந்தத் தொண்டுள்ளம் கொண்டதோர் தெய்வப் பிறப்பல்லவா!

அழகும் குணமும் அறிவும் திருவும் நிறைந்த பெண்கள் - அருமையும் பெருமையும் நிறைந்த வாழ்வுக்குக் கண்கள். மகிழ்ச்சி மாடத்தின் தூண்கள்.

பெண்ணாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும், தான் பேரழகியாக வாழ வேண்டும், பிறர் ஏற்றடுத்துப் பார்க்கும் பெருமை நிறைந்த பீடும் பொலிவும் பெற வேண்டும் என்றுதான் நினைக்கிறார்கள், நடக்கிறார்கள், முயல்கிறார்கள்.

ஆண்களை விட பெண்கள் தான் உடலைப் பற்றி அதிகக் கவலையும் அக்கறையும் காட்டுபவர்கள். இருந்தாலும் அழகு மிகுந்த சிறந்த உடலை அடையும் வழிகளை ஒரு சிலரே அறிந்து, அடைய வேண்டிய அழகை, சிறப்பை அடைந்து, ஆனந்த வாழ்க்கை நடத்துகின்றார்கள்.

மற்றவர்களோ, விவரம் புரியாமல் மனம் போனபடியே முயன்று, இறுதியில் இருந்ததையும் இழந்து, ஏக்கப் பெரு மூச்சுடன் வாழ்கின்றார்கள். நல்ல உடல் பெற வேண்டுமென்ற நோக்கம் உள்ளவர்கள் ஏக்கம் அடையக் கூடாது என்ற ஓர் நோக்கத்திலே தான் இந்நூல் வருகின்றது.

அழகும் கவர்ச்சியும்

அழகு என்று ஏன் கூறுகின்றீர்கள்? கட்டான உடலும் கவர்ச்சியும் தானே தேவை என்று கேட்கலாம்! கவர்ச்சி என்பது, தீடீரென்று வந்து, இருந்து, பின் விரைவிலே மறைந்து போவது. கவர்ச்சியாயிருந்த உடல் மங்கிவிட்டால், காண்பதற்குக் கூட அருவெறுப்பைத் தரும்.

ஆனால் அழகு என்பதன் பொருளே வேறு. அழகு என்பது உடலுக்கு வந்து, இருந்து, நின்று நிலைத்து விடுவது.

இயற்கை காட்டுவது அழகு. மேகம் காட்டுவது கவர்ச்சி. காற்றடித்தால் மேகம் கலைந்து விடும். கவர்ச்சி அழிந்து விடும். இயற்கைக் காட்சியோ என்றும் இன்பத்தைத் தரக் கூடியதாகும். ஆகவே, பெண்களுக்குக் கவர்ச்சியைவிட, அழகுதான் பெற்றற்கரிய சொத்தாகும்.

பெண்களின் உடலில், முகத்தில் இருக்கின்ற மினுமினுப்பு - பெண்களுக்கு மட்டுமே ஆண்டவன் அருளிய அருங்கொடையாகும். அவர்கள் உடலிலே அடைந்திருக்கும் உள் சுரப்பிகள் சுரக்கின்ற திரவத்தினால் பெறக்கூடிய அந்த சக்தியை, உடலை இயற்கையார்க இயக்குவதின் மூலமே சிறப்பாகப் பெற முடியும்.

அந்த ஆற்றலை முறையோடு கற்றுக் கொண்டோமானால், வளர்த்துக் கொண்டோமானால் இயற்கை தரும் இனிய சக்தியோடு, எழிற்கலையும் சேர்ந்து, உங்களை ஏற்றமுடன் வாழச் செய்யும். மனமும்

அமைதியுடன் வாழும்.

வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் இன்பமே. இன்பம் என்பது நலமான உடலில் தான் வரும். சிறப்புடன் நாம் வாழ்கிறோம் என்றால், உடலில் நலமும் பலமும் பெற்று வாழ்கிறோம் என்பதே பொருள். அந்த உடல் வளமும், உன்னத அழகும் இயற்கையாகவே நமக்குக் கிடைக்கிறது.

ஆனால் செயற்கை வாழ்வில் புகுந்து, நாகரிகம் எனும் புதுப்பாதையில் நடந்து, நம்மை நாமே நலிய வைத்துக் கொள்கிறோம். நான்கு பேர் செய்வதையே நாமும் செய்கிறோம் என்று நம்மை நாமே நம்ப வைத்து, அதனால் வீட்டுக்குள்ளே வெந்து, வேதனையால் துடிக்கும் போது கூட நாமே சமாதானம் செய்து கொள்கிறோம்.

கண் வலிக்கிறது என்று உணர்ந்த பிறகும் கூட இருட்டிலும் கருப்புக் கண்ணாடியை அணிந்து கொண்டு, காட்சி தருகின்ற கன்னியர்களையும் காளையர்களையும் தினமும் காண்கின்றோம். அவர்கள் காலம் செல்லச் செல்ல கண்ணோயால் அவதிப்படும் போது, பிறருக்கென்று வாழ்ந்த வாழ்வு, இப்பொழுது வந்து உதவி செய்யுமோ? செய்யாது.

நாகரிகம் என்பது செயலில் புதுமை வேண்டும் எனும் நோக்கத்தால் எழுந்தது. அந்தப் புதுமையான செயல், உடலுக்கும் வாழ்வுக்கும் புத்துணர்ச்சியூட்ட வேண்டுமே தவிர, வாழ்வில் புகம்பத்தைத் தோற்றுவிக்கக் கூடாது.

நம்மை ஏற்றிச் செல்லத்தான் கார் வாங்கினோம்! அந்தக் காரையே நாம் தினந்தோறும் தள்ளிக் கொண்டே சென்றால், வாங்கியதற்கு என்ன பயன்? வழியில் பார்ப்போர் என்ன நினைப்பார்? கேவலம் தானே!

நாகரிகமும் இப்படித்தான், நம்மை நலியவைக்கும். நாசமாக்கும் நாகரிகம் நமக்குத் தேவையில்லை. உடலில், உணவில், நடையில், செயலில் வரும் மாற்றம், நம்மை முன்னோக்கி, பெருமை தரும் போக்கிலே நடத்திச் செல்ல வேண்டும். அந்த முறைகளையே எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டும். அதுதான் நியாயமான வாழ்க்கை.

ஆகவே, வாழ்ந்திருக்கும் காலம் வரை, நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்று நோக்கத்தோடு வாழ வேண்டும். உணவால், உடையால், பழக்க வழக்கத்தால், நாம் எதிர் காலத்தில், அதாவது வயது ஆக, ஆக, முதுமை பெறும் காலத்தில், உடலுக்கு ஊறு எதுவும் இன்றி வாழ வேண்டும் என்ற கவனத்தோடுதான், நாம் வாழ்வை நடத்த வேண்டும்.

சுவற்றை வைத்துத்தான் சித்திரம் என்பார்கள். அழகான உடல் இருந்தால் தான், ஆடை அலங்காரம் நன்றாக இருக்கும். அங்க அசைவுகள் சிறப்பாக இருக்கும். அருகில் உள்ளவர்களும் நம்மை ஆவலோடு பார்ப்பார்கள். தலை நிமிர்ந்து நடக்கக் கூடிய தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். ஆகவே, பேரழகையும் பெருமைக்குரிய வாழ்வையும் தரக்கூடிய ஒரே ஒரு துணை உடலழகுப் பயிற்சிகளே!

பெண்களும் உடற் பயிற்சியும்

ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் உள்ள உடலமைப்பைப் பார்க்கும் போதே, நிறைந்திருக்கும் வேறுபாடுகள் நமக்கு நன்கு புரியும். உருவ அமைப்பில், உறுப்புகளின் தன்மையில், உணர்ச்சி முறைகளில், மனோதன்மை மற்றும் சில முறைகளில், ஒரு குறிப்பிட்ட மாறுபாடும் உண்டு.

ஆகவே, ஆண்கள் செய்கின்ற அத்தனைப் பயிற்சிகளையும் பெண்கள் செய்யக் கூடாது. செய்யவும் முடியாது. உடலில் இடுப்பின் அமைப்பும், தசைகளின் அமைப்பும் கூட மாறுபட்டிருக்கின்றன எனவே, பெண்களுக்குரிய உடலமைப்புக்குப் பொருந்துவனவாக, தசைகளுக்கு ஏற்றனவாக, பயிற்சிகளைப் பெறுவதுதான் சிறந்த முறை.

ஆண்கள் உடல் வலிமை உள்ளவர்கள். ஒரே சமயத்தில் அதிக எடையைத் தூக்க முடியும். முயற்சியுடன் வலிமையைப் பயன்படுத்தி முரட்டுத் தனமான காரியங்களில் ஈடுபடவும் முடியும். அதே சமயத்தில், ஆண்கள் பெண்களை விட உடலமைப்பிலும் பெரியவர்களே.

பெண்களுக்குரிய உடலமைப்பைப் பார்க்கும் போது, மேலழகில் கவர்ச்சியுடனும், உள்ளுறுப்புக்களில் வலிமை மிக்கவர்களாகவும் பெண்கள் வாழ்கின்றார்கள். விரைவிலே தளர்ச்சி அடைந்து விடுபவர்கள்தான் என்றாலும் சிறிது நேர ஓய்விற்குப் பிறகு, விரைவிலே களைப்பு நீங்கி, மீண்டும்

முன்போலவே உழைக்கும் ஆற்றலைப் பெற்று விடுகிறார்கள் பெண்கள்.

தசையின் அமைப்பிலும் சக்தியிலும் ஆண்களை விட பெண்கள் பாதியளவே பெற்றிருந்தாலும் அதிக விரைவிலே களைப்பு நீங்கியும், இறுதிவரை உழைக்கக் கூடிய நீடித்த சக்தியையும், எப்பொழுதும் பெற்றிருக்கின்றார்கள். அதிக வெப்பமான சூழ்நிலையையும், அதே நேரத்தில் மிகக் குளிர் மிகுந்த சூழ்நிலையையும் பெண் உடல் தாங்கிக் கொள்ளும் என்ற உண்மையை, எல்லா விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி யாளர்களுமே ஒத்துக் கொண்டவர்கள் தான்.

அதனால்தான், ரஷ்யா முதன் முதலாக விண்வெளிப் பயணத்திற்கு, ஒரு பெண்ணைத் தேர்ந்தெடுத்து அனுப்பியது. பயணமும் வெற்றிகரமாக நடந்தேறியது.

மாதம் ஒரு முறை மாதவிலக்கு என்ற இயற்கை இரத்தப் போக்கின் காரணமாக, அதிகமான இரத்தத்தைப் பெண்கள் இழந்தாலும் கூட, அவர்கள் அதனால் களைத்துப் போவதில்லை. மிக விரைவிலேயே பழைய நிலைக்கு வந்து விடுகின்றனர். இவ்வாறு அடிக்கடி ஓய்வெடுக்கும் தன்மையிலும், ஆர அமர உழைப்பதினாலும் தான் பெண்கள் நீண்ட நாள் உயிர் வாழ்கின்றனர். விரைவிலே நோயினின்றும் குணமாகி எழுகின்றனர். அத்துடன், எதனையும் சகிப்புத் தன்மையுடன் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர்.

பைத்தியக்கார விடுதியிலே ஆண்களின் தொகை அதிகமாக இருக்கக் காரணம், அந்த மனவலிமை

இல்லாததினால் தான். ஆகவே, பெண்கள் மனவலிமை அதிகம் பெற்றிருந்தாலும், அவர்களுக்குள்ள மென்மை, மெலிந்த தன்மை இவற்றை உன்னிப்பாக ஆராய்ந்தே பயிற்சிகளைத் தர வேண்டும். நீங்களும் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

2. உடலழகுப் பயிற்சிகளினால் உண்டாகும் நன்மைகள் :

உடலுக்குப் பயிற்சி என்றவுடனேயே பயந்துவிட வேண்டாம். பயில்வான்கள் போல் உடல் மாறி விடுமோ, தசைகள் முறுக்கேறி விடுமோ, ஆண் தன்மை வந்து விடுமோ, இருக்கின்ற அழகு நடை போய் விடுமோ என்று அச்சமடைய வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அப்படி அச்சப்படுத்துவோர் அறியாதவர்கள். அறிவிலிகள்.

உடலுக்கு ஒரு முரட்டுத்தனமான வலிமையைக் கொடுப்பது என்பது தான் உடற்பயிற்சியின் முக்கிய நோக்கம் அல்ல. பயிற்சியின்போது, தேவையான உறுப்புகளை சிறிது நேரம் நம்முடைய கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவந்து, பலம் பெறுவதற்காக இயக்குகிறோம். அவ்வளவுதான்.

உறுப்புக்கள் சிறப்பாக இயங்கும் போதுதான், உடலுக்கு நலமும் பலமும் வளமும் மிகுதியாகக்

கிடைக்கிறது. அந்தப் பயிற்சியை மிகவும் சிரமப் பட்டுத்தான் செய்ய வேண்டும், வேதனையைப் பொறுத்துக் கொண்டுதான் பயில வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைத்திருந்தால் அல்லது அப்படி யாராவது உங்களுக்குச் சொல்லியிருந்தால், அது மிகமிகத் தவறான கருத்தாகும். தெரியாமல் உளறுகிற பிதற்றலாகும்.

அறியாதவர்கள் திரிக்கின்ற சரடு, அநியாயக் காரர்கள் விடுகின்ற கரடி, என்று நீங்கள் அதை ஒதுக்கிவிட வேண்டும்.

உண்மை என்று உலகம் ஏற்றுக் கொண்டது. நன்மையே கிடைக்கிறது என்ற நாகரிக நங்கையார்கள் கூட செய்து கொண்டு நலம் பெற்று வாழ்கின்ற தன்மையில் உதவி செய்யுகிற உடலழகுப் பயிற்சிகளையெல்லாம், சொல்லால் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தால் அவை சுவையாகத் தோன்றாது. சர்க்கரையைத் தின்றால் இனிக்கும் என்று படித்தால் ருசிக்காது. வாயில் போட்டுச் சுவைத்தால் தானே புரியும். அதே முறைதான் பயிற்சிக்கும்.

பயிற்சி பெறுபவர்கள் பெறுகின்ற நன்மைகள்

- ★ நிமிர்ந்த மார்பகம் பெறத் துணை செய்கிறது.
- ★ குறைந்த அளவு இடை பெற வழி வகுக்கிறது.
- ★ உடல் நிறத்திலே புதிய அழகைப் பெருக்குகிறது.
- ★ ஒளி மிகுந்த கண்களை உருவாக்குகிறது.
- ★ இனிமையான, எடுப்பான குரலை அளிக்கிறது.

- ★ செயலாற்றக் கூடிய தேக சக்தியைச் சொரிகிறது.
- ★ உடலுக்குத் தேவையான தசைகளைத் தந்து செழுமைப் படுத்துகிறது.
- ★ உள்ளுறுப்புகளைத் தூய்மைப்படுத்தி, வலிமையுள்ளனவாக மாற்றுகிறது.
- ★ நரம்புகளை வலியதாக்கி, நயம்படப் பணியாற்றத் தூண்டுகிறது.
- ★ தேவையற்ற தசைப் பகுதிகளை நீக்கிவிட்டு, திறன் மிகுந்த தசைகளாக மாற்றி, தோற்றத்தில் ஒப்பற்ற மலர்ச்சியை உண்டு பண்ணுகிறது.
- ★ அதிக உடல் எடையுடன் அவதிப்படுகின்ற சகோதரிகளுக்கு, உடல் எடையைக் குறைத்து, இயல்பாக, எளிதான வாழ்வை வாழச் செய்கிறது.
- ★ உருண்டையான மூங்கிலைப் போன்ற தோள்களை உருவாக்கி, உண்மையழகை, கலையழகைத் தருகிறது.
- ★ அருவெறுப்புத் தரும் நடையை மாற்றி நளினமாக நடக்கச் செய்கிறது.
- ★ வளர்ச்சியுறாத மார்பகத்தை வளர்த்து, பெருமை கொள்ள வைக்கிறது.
- ★ அடிக்கடி அசீரணத்தால் அவதிப்படுகின்றவர்களுக்கு அதனை நீக்கி, உணவைச் சுவைத்து உண்ணச் செய்கிறது...
- ★ மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்து மனம் மகிழ வைக்கிறது.

- ★ விரைவில் களைப்படைந்து போகின்ற உடல் நிலையை மாற்றி, அதிக சக்தியையும், ஆற்றலையும், ஆரோக்கியத்தையும் தருகின்றது.
- ★ இரத்த சோகையைப் போக்கி, இரத்த ஓட்டத்தைப் பெருக்கி, வளமான உடலைத் தருகிறது.
- ★ அடிக்கடி வருகின்ற தலைவலியை நீக்குகிறது.
- ★ இத்தனைக்கும் மேலாக, எடுப்பும் சிறப்பும் மிகுந்த உடலமைப்பைத் தந்து, வாழ்வை இன்பமாக அனுபவிக்கத் தூண்டுகிறது.
- ★ 'நல்ல உடலில் நல்ல மனம்' என்பார்கள். அந்த நல்ல மனம் நிறையப் பெற்று, இயற்கைகாவே இனிய பண்பும், அன்பும் கொண்டு, குடும்பத்திலும், சுற்றத்தாருடனும் கலந்துறவாட, பாராட்டுப் பெறுகின்ற இனிய சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது.

மேலே கூறிய அனைத்தும், பயிற்சியை மேற்கொண்ட பெண்கள் அடைந்த பயன்களாகும். அனுபவ பூர்வமாகக் கண்டு கொண்டு அத்தகைய அரிய பயன்களை, அனைவரும் பெற்ற அற்புத சக்தியினை, நீங்களும் வாழ்வில் நிதமும் பெற்றுப் பரிபூரண நிறை வாழ்வு வாழ வேண்டுமென்று அழைக்கிறோம்.

3. பயிற்சி செய்கின்ற முறையும் விளக்கமும்

(1) பயிற்சியின் நோக்கம்:

உடற் பயிற்சி என்பது உடலிலுள்ள அவயவங்களைக் கட்டாயப்படுத்தி இயக்குவது அல்ல. உடலுறுப்புக்களை இனிதாக, எளிதாக, அழகாக, மிதமாக இயக்குவதேயாகும்.

கட்டாயப் படுத்தி வேதனையுடன் பயிற்சி செய்வதால் எந்த விதப் பயனையும் காண முடியாது. அதே சமயத்தில், இதமாக உணர்ந்து எளிதாகச் செய்யும் போது பயனைப் புரிந்து கொள்ளவும் முடியும். கணக்கிடவும் கூடும்.

ஹைடிஜன், கார்பன் கூட்டாக உள்ள காற்றிலிருந்து பிராண வாயுவை மிகுதியாகப் பெறவும்; தேவையற்ற நீரை உடலிலிருந்து வெளியேற்றவும்; இரத்தக் குழாய்களுக்கு அழுத்தம் அதிகமாகத் தந்து வலிமை ஏற்படுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தை விரிவு படுத்தவும்;

இரத்தத்திலுள்ள உயிர்ச்சத்துக்களை (Plasma) இன்னும் அதிகப்படுத்தி, சக்தியைப் பெருக்கவும்; தசைகள் உண்டாக்குகிற புதிய திசுக்களை அதிகமாக உண்டாக்கவும்; உடலில் வெப்பத்தை வெளியேற்றி, உடலுக்குத் தேவையான வெப்பத்தைக் காக்கவும்; வேலை செய்யும் போது வீணாகிவிட்ட பழைய திசுக்களை உண்டு பண்ணவும் தான் பயிற்சி

செய்கிறோம். இக்காரணத்தால் தான் மேலே விவரித்த பலன்கள் எளிதாகக் கிடைக்கின்றன.

(2) எவ்வளவு பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

எவ்வளவு பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று உறுதியாகக் கூறுவது எளிதான காரியமன்று. அது ஒருவருடைய வயது, உண்ணுகிற உணவு, வசிக்கின்ற சூழ்நிலை, தேக அமைப்பு, அவர் நடத்துகின்ற வாழ்க்கை முறையைப் பொறுத்தே நிர்ணயிக்க முடியும். அது தனிப் பட்டவரின் தகுதியை அறிந்தே கூறப்படும். விருப்பத்தையும் முயற்சியையும் கூட அறிந்து தான் நிர்ணயிக்கப்படும்.

ஆகவே, யார் பயிற்சி செய்தாலும், அவர் முழுதும் களைத்துப் போகின்ற அளவு இருக்காமல், நலிந்து விடாமல், பயிற்சிக்குப் பிறகு சோம்பல் அடைந்தவர்போல அசந்து படுத்துவிடாமல், பயிற்சி செய்த பிறகு ஓர் இன்ப நிலையைப் பெறும் அளவுக்குப் பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். அதுவே பயிற்சி செய்ய வேண்டிய சரியான அளவு.

கொஞ்சங் கொஞ்சமாக, தினந்தினம் சலித்துக் கொள்ளாமல், பயிற்சியை எண்ணிக்கையில் அதிகப் படுத்திக்கொண்டே செல்ல வேண்டும். திடீரென்று அதிகம் செய்வதும், ஒரே நாளில் அதிக ஆர்வத்தோடு பயிற்சியை மிகுதிப் படுத்துவதும், உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்லதல்ல.

இதை உணர்ந்து போதுமான அத்துடன், பொருத்தமான, மிதமான அளவிலே பயிற்சியைச் செய்தால், எதிர்பார்த்த பலன் எளிதாகவே கிடைக்கும்.

அவசரக்காரர்கள் அவதிப் படுகிறார்கள். இறுதியில் ஏமாந்து போகின்றார்கள் என்பதை நினைவுப்படுத்திப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.

(3) பயிற்சி செய்கின்ற நேரம்:

பயிற்சியைக் காலையிலும் செய்யலாம். மாலை யிலும் செய்யலாம். அது செய்கின்றவரின் வசதியைப் பொறுத்தது. ஆனால் ஏதாவது ஒரு நேரம் மட்டும் பயிற்சி செய்தால் போதுமானது. அந்தப் பயிற்சியையும் 10 நிமிடத்திலிருந்து 20 நிமிடத்திற்குள்ளாகவே செய்து முடித்தல் நல்லது.

பயிற்சியைத் தொடரும்போது பதட்டப் படாமலும், படபடப்பு இல்லாமலும் நிதானமாக, நின்று, நிறுத்தி செய்வது முக்கியம். வியர்வை வந்தால், அதைப் துடைப்பதில் ஒரு முறையை அனுசரிக்க வேண்டியது அவசியம்.

உடல் பகுதியை அழுத்தித் துடைக்கலாம். ஆனால் முகத்தில் உள்ள வியர்வையை, மெல்லிய துணி கொண்டு மெதுவாக ஒற்றி, ஒற்றி எடுக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் முகத்திலுள்ள மினுமினுப்பு குறையாமல் இருக்கும்.

அதற்காகவே, அதிகம் வியர்வை வரச் செய்கின்ற வெயில் நேரங்களைத் தவிர்த்து, காலை நேரத்தில் பயிற்சி செய்வதாக இருந்தால், காலை 6 மணியிலிருந்து 7-00 மணிக்குள்ளாகவும், மாலை நேரமாக இருந்தால், சூரியன் மறைந்த பிறகும் செய்தால், பயிற்சி இனிமையாகவும் இருக்கும். பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

பயிற்சி செய்யும் போது, வேறு எந்தக் காரியத்தையும் நினைக்காமல், உடலைப் பற்றியும், அங்கங்களுக்கு அது தருகிற அவசியமான அழகைப் பற்றியுமே நினைத்துக் கொண்டு செய்ய வேண்டும். மனம்போல தானே வாழ்வு! உடலுக்கும் அது பொருந்தும்.

(4) பயிற்சிக்கான உடை:

நீங்கள் பயிற்சி செய்கின்ற இடம் தனி அறையாக இருந்தால், குறைந்த ஆடையுடன் செய்வது நல்லது. அரைக்கால் சட்டை அல்லது பைஜாமாவுடன் 'ரவிக்' போட்டுக் கொண்டு செய்வது, உடல் உறுப்புக்களை எளிதாகத் தடையின்றி ஏற்றி இறக்கவும் இயக்கவும் வாய்ப்பாகவும் வசதியாகவும் இருக்கும்.

பயிற்சிக்கான படங்கள், குறைந்த ஆடை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக தரப்பட்டுள்ளது. இப்படித்தான் இருந்து பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும் என்பது கட்டாயமல்ல.

குடும்பம் நடத்தக் கூடிய இடம் சிறிய அளவாக இருந்து, மற்றவர்கள் இருக்கும்போது தான் பயிற்சி செய்யக் கூடும் என்ற நிலை இருந்தால், மெல்லியதான சேலை அல்லது வசதிக்கேற்ற ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு செய்யலாம். இதில் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய குறிப்பு என்னவென்றால், நீங்கள் உடுத்தியிருக்கின்ற உடை, உங்கள் பயிற்சிக்கு உபத்திரவம் தருவதாக அமையக் கூடாது என்பதே.

(5) பயிற்சியும் உணவும்:

காலையில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்றால், காலை கடன்களை முடித்துவிட்டு வெறும் வயிற்றுடன் பயிற்சிகளைத் தொடர்வது நல்லது. பயிற்சி முடிந்த பிறகு நீங்கள் விரும்புகின்ற பானத்தைக் குடிக்கலாம். விரும்பிய உணவைச் சாப்பிடலாம். உடல்நிலைக் கேற்றவாறு உணவு முறை அந்தந்தப் பகுதியில் தரப்பட்டு இருக்கின்றது. அம் முறையைப் பின்பற்றவும்.

(6) ஓய்வும் உல்லாசமும்:

உடலுக்கு உணவும், உடையும், காற்றும் பயிற்சியும் எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம் ஓய்வும். ஆலுவலகத்திற்குச் செல்கின்ற சகோதரிகள் பயிற்சி செய்தால், அலுவலகத்திற்குச் சென்றாலும் சரி, அல்லது வீட்டிலிருப்பவர்களாக இருந்தாலும் சரி, இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை 5 நிமிடமாவது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

அலுவலகத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்கின்றவர்கள் அப்படியே நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருந்தவாறு நன்றாகப் பின்புறம் சாய்ந்து கொண்டு, நிறைய மூச்சிழுத்துக் கொண்டு ஓய்வு பெறுதல் நல்லது. வேலைக்குச் செல்லாமல் வீட்டிலேயே இருப்பவர்கள் 5 நிமிடம் படுக்கையிலே படுத்திருந்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஓய்வு அடிக்கடி எடுத்துக் கொண்டால் உற்சாகமான நிலையிலே உடல் இருக்கும். பணியாற்றும் போதும் சுகமிருக்கும். அதற்காக, ஓய்வாகவே இருந்து விடக் கூடாது.

ஆகவே, களைப்பு ஏற்படாதவாறு உடலை வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது உங்கள் கடமை என்பதை அடிக்கடி நினைவு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓய்வு எடுப்பது சுறுசுறுப்புப் பெறவே. அதிக ஓய்வு சோம்பலை உண்டாக்கிவிடும் என்பதையும் மறந்து விடாதீர்கள்.

கூன் விழுந்த முதுகுடன் வளைந்தபடி நிற்பதும் நடப்பதும், உட்காருவதும் உள்நுறுப்புகள் மங்கிப் போகின்றன. செயலாற்று இயலாமலும் போய் விடுகின்றன. அதனால் தான் உடல் களைப் படைந்து விடுகிறது.

அந்தக் களைப்பைத் தவிர்க்க, நிற்கையில், நடக்கையில், உட்காருகையில், எப்போதும் இடுப்பு (Hip) வளையாமல் நிமிர்ந்திருப்பது போன்ற நிமிர்ந்த தன்மையுள்ள உடல் நிலையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் இதனால் பல நன்மைகள் உண்டு. எல்லா வகையிலும் தான்.

(7) பெண்களும் பயிற்சி காலமும்:

பயிற்சி செய்ய நேரம் இருப்பதுபோல, பயிற்சி செய்ய ஒரு காலமும் பெண்களுக்கு உண்டு. முடிந்தால் 60 வயது வரைகூட பெண்கள் பயிற்சி செய்யலாம். அது அவரவர் மன நிலையையும் விருப்பத்தையும் உடல் நிலையையும் பொறுத்தது.

பெண்களிலே எல்லாப் பருவத்தினரும், எல்லா வயதினரும் பயிற்சி செய்யலாம் என்றாலும், எல்லா

காலங்களிலும் செய்ய முடியாது. மாத விலக்காக இருக்கும் பெண்களும், மகப் பேற்றுக்காக கருவுற்றிருக்கும் தாய்மார்களும், பயிற்சிகள் செய்வதைத் தவிர்த்து விட வேண்டும். மீறிச் செய்வது குளிக்கப் போய் சேற்றைப் பூசிக் கொண்டு வருவதாகவே முடியும்.

தினமும் பயிற்சி செய்கின்ற பெண்கள், மாத விலக்கு ஏற்பட்ட உடனேயே, பயிற்சியை நிறுத்தி விட வேண்டும். பிறகு 5 நாட்கள் வரை அவர்கள் பயிற்சியே செய்யக் கூடாது. இரத்தப் போக்கு நின்று உடல்நிலை வழக்கம் போல, இயல்பாக வந்தவுடன் தான் பயிற்சியை மீண்டும் தொடங்க வேண்டும்.

மாத விலக்குக் காலங்களில் கூட, வழக்கம் போலவே வீட்டு வேலைகளைச் செய்பவர்களும், அலுவலகத்திற்குப் போகின்ற பெண்களும் இருக்கத்தான் இருக்கின்றார்கள். பழைய சம்பிரதாய முறைளை, சூழ்நிலை காரணமாகப் பின் பற்ற முடிவதில்லை. வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக செய்யும் வேலை போய் விட்டால் என்ன ஆவது? ஆகவே, அவர்கள் பணி செய்யப் போகின்றார்கள் என்பதை உதாரணமாகக் காட்டி, பயிற்சியையும் செய்தால் என்ன தவறு என்று கேட்கலாம். அது மிகவும் தவறான முறையாகும். பயிற்சி செய்யவே கூடாது.

அவ்வாறு அவர்கள் மீறி, ஆர்வ மிகுதியால் பயிற்சி செய்தால், ஆபத்து அவர்களுக்கு மட்டுமல்ல; குழந்தைக்கும் கூடத்தான். அத்துடன் குழந்தையிருக்கும் கர்ப்பப்பை இடமாற்றம் ஏற்பட்டு, குழந்தை பிறப்பிற்கும் அதிக தொந்தரவு ஏற்பட்டு

உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கவும் கூடும்.

எனவே, பழக்கமே இல்லாதவர்கள், இந்த சமயத்தில் பழகிப் பார்க்கிறேன் என்று முயற்சிப்பதும் கூட முறையற்ற செயலாகும். வீண் வம்பை விலைக்கு வாங்குவதாகும்.

விளையாட்டுக்களிலும், உடற் பயிற்சிகளிலும் மற்றும் இதர உடற்பயிற்சித் துறையிலும் அதிகமாக ஈடுபட்டுப் பழக்கமுள்ள பெண்கள், கருவுற்றிருந்தால், அவர்களுக்குப் பயிற்சி செய்ய ஆர்வமிருந்தால், அவர்களது குடும்ப வைத்தியரை கலந்தாலோசித்து, முடிவு செய்யலாம்!

அவ்வாறு அனுமதி கிடைத்தால், கடுமையான பயிற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது. வலிமையான பயிற்சிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. கடுமையான பயிற்சிகள் கருச்சிதைவு ஏற்படக் காரணமாகிவிடும்.

இதை உணர்ந்து, மிகுந்த கவனத்தோடும், தகுந்த மேற்பார்வையோடும் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். பயிரை வளர்க்கின்ற தண்ணீர், பயிரையும் பாழ்படுத்திவிடும் தேவையில்லாத போது ஊற்றினால்.

உடல் வளமுடையதாக இருந்தால், முன் பின் பயிற்சிகளிலே அனுபவமும் பழக்கமும் இருந்தால், 7 மாத கர்ப்ப காலம் வரை கூடப் பயிற்சி செய்யலாம் என்பது ஒரு சிலர் கருத்து. அதனால், சுகப் பிரசவம் ஏற்படும் என்கிறார்கள். இன்னும் சிலர், பிள்ளை பெற்ற பத்தாம் நாளில் இருந்து கூட பயிற்சி செய்யலாம் என்கிறார்கள். அதையும் குடும்ப வைத்தியரைக் கலந்து

ஆலோசித்து செய்வது நல்லது.

கிராமப் புறத்தில் வாழும் பெண்களுக்கு சுகப்பிரசவம் ஆவதும், கர்ப்பப்பை இடம் மாறாமல் இருப்பதும், அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதும் அவர்கள் செய்கின்ற அன்றாட வேலைகள் தான் காரணம்.

நகரத்திலே வாழ்கின்ற பெண்கள், நாகரிகத்தில் உழலும் பெண்கள் வேலை செய்யாமல் இருப்பது, இவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படுகின்றதற்கு இதுவே காரணம். உழைப்பில்லா பெண்களுக்குத்தான் எல்லாம் வரும்.

வலிமையான பயிற்சிகளைச் செய்வதும், அதிகப் பயிற்சிகளைச் செய்வதும் நல்லதல்ல. அவ்வாறு செய்வது, யானை தன் தலையிலே மண்ணை வாரிப் போட்டுக் கொள்வது போல் ஆகிவிடும். ஆகவே, பயிற்சியையும் புரிந்து கொண்டு, பயிற்சிக் கேற்ற மூச்சுவிடும் முறைகளையும் அறிந்து பயன் பெற அழைக்கிறோம்.

(8) மூச்சு விடும் முறை:

சாதாரணமாக, நாம் கைகளை, கால்களை அசைக்கிறோம். உறுப்புக்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். இயற்கையாகவே நாம் செய்வதால் இதற்கு 'இயக்கம்' (Movement) என்று பெயர்.

ஏதாவது ஒரு பயன் கருதி, அதையே எண்ணி முழு மூச்சாக நமது உடல் உறுப்புக்களை இயக்குகிறோம்.

அதற்கு வேலை (Work) என்று பெயர்.

ஆனால் பயிற்சி என்பது, நாம் விரும்பிச் செய்வது. வேண்டிய பயனை எதிர்பார்த்து ஒரு முறையோடு, அளவோடு, வழி மாறாமல் வகையாகச் செய்வது.

ஆகவே, உறுப்புக்களைப் பயன்படுத்தும் வேலைக்கும் உடற்பயிற்சிக்கும் ஒரு சில முக்கியமான வித்தியாசங்கள் உண்டு.

வேலையைச் செய்யும் போது வருமானத்தை எதிர்பார்த்துச் செய்கிறோம். வருமானம் கிடைத்ததும் வேலையை மீண்டும் நாம் நினைப்பதில்லை. பயிற்சி செய்யும் போது இன்பம் கிடைக்கிறது. பயிற்சிக்குப் பிறகும் நாம் உடலை நினைக்கிறோம். அத்துடன், மூச்சிழுத்தல் போன்ற முறைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம்.

வேலை செய்யும் பொழுது, மூச்சிழுத்தலும் வெளி விடுதலும் இயற்கையாகவே நடைபெறுகின்றன. அது தன்னியக்கமான செயல். உடல் தன் தேவையறிந்து தானே வேண்டிய உயிர்க்காற்றைப் (Oxygen) பெற்றுக் கொள்கிறது.

ஆனால் பயிற்சி செய்யும் பொழுது, முறையோடு தான் மூச்சிழுக்க வேண்டும். மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும், என்ற கட்டுப்பாடு இருக்கிறது. இந்த சுவாச வேலையின் சரியான முறையைப் பொறுத்துத் தான் சரீரத்தில் வனப்பும் செழிப்பும் ஏற்படும்.

மூச்சிழுத்தல் என்பது, நாம் இடைவிடாமல் செய்து கொண்டிருப்பதுதானே என்று நீங்கள் கேட்கலாம். நாம் இயல்பாக இழுக்கின்ற மூச்சு, சாதாரணமாக நாம்

இயங்குவதற்கு போதுமானது. ஆனால், நாம் அவயங்களை அதிகமாக இயக்கும் போது, உயிர்க்காற்று அதிகமாகத் தேவைப் படுகிறது. ஏனென்றால், உயிர்க்காற்றுத்தான் வாழ்வின் அடிப்படைத் தேவையாகும். அதை இப்பொழுது அறிந்து கொள்வோம்.

கூடுகட்டிய மார்பு, குவிந்த தோள்கள், அடிக்கடி சளி கட்டித் துன்புறுதல், இவற்றோடு காட்சியளிப்பவர்கள் எல்லாம் சுவாச உறுப்புக்களைத் சுத்தமாகவும் சரிவரவும் பயன்படுத்தாதவர்கள். அவற்றை சுகமாகவும் சுமுகமாகவும் இயக்குவதில்லை. அதனால்தான் அவ்வளவு அவதிப்படுகிறார்கள்.

ஆகவே, சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தி சிறப்பாகச் செய்தால், சுவாச உறுப்புக்களில் உண்டாகும் தொந்தரவு எல்லாம் நீங்கிவிடும். அத்துடன், நுரையீரல், மார்பு திறப்படுவதோடு, பயம், கவலை போன்ற தன்மைகள் எல்லாம் அடியோடு மாறிப் போய்விடுகிறது.

மூச்சை இழுக்கும் முறைகளில், மூன்று விதமாக மக்கள் சுவாசிக்கின்றனர். சுவாசித்தலுக்கு நுரையீரல், மார்ப்புக் கூடு, உதரவிதானம் (Diaphragm) மற்றும் அடிவயிறும் உதவுகின்றன.

தொண்டை சுவாசம் (Throat Breathing) :

மார்புக்கும் நுரையீரலுக்கும் உரிய மேல்பகுதியை மட்டும் இயக்கக் கூடிய குறைந்த அளவு சுவாசித்தல். இதனால் குறைந்த அளவு காற்றே நுரையீரலுக்குள் நுழைகிறது. இந்த இயக்கத்தால் விலா எலும்புகள் சிறிது உயர், அதன் மூலமாகத் தோள் எலும்புகளும், தோள் பட்டைகளும் அதிக இயக்கம் பெறுகின்றன.

ஆனால், அதிகமாக உறுப்புக்களை இயக்கிக் குறைந்தளவே பயனைப் பெறுகின்ற வகையில் சுவாசம் இருக்கிறது. மேல் நாடுகளில் இம் முறையே பலரால் பின்பற்றப் படுகிறது. இம்முறை சுவாசத்தினால்தான் தொண்டை, பேச்சுக் குழலில் நோய் ஏற்படவும், கடினமான பிசிறும் குரல் உண்டாகவும் காரணமாகிறது.

மார்பு சுவாசம் (Chest - Breathing) :

முன்னைய முறையை விட, இம்முறை சிறிது, பயன் தரவல்லது. அடி வயிறு மேலாக அழுந்த, அதனால் வயிற்றுக்கும் மார்புக்கும் உள்ள விதானப் பகுதி மேலெழும்ப, அதன் மூலம் விலா எலும்புகளும் மார்பெலும்புகளும் அதிகம் மேலேறி நிற்க - மார்பு அதிகமாக விரிய, அதிகக் காற்று உள்ளே நுழைகிறது.

அடிவயிற்றுச் சுவாசம் (Abdomen Breathing):

இயல்பாக இருக்கின்ற நிலையில் மேற்கூறிய சுவாசம் பயன் தரும். ஆனால் பயிற்சி செய்யும் பொழுது, ஆழ்ந்த சுவாசம்தான் அதிகப் பயனையும் செழிப்பையும் தரும். அதுவே முழுமையான சுவாசம் என்று எல்லா பயிற்சியாளர்களாலும் அறிஞர்களாலும் பின்பற்றப்படுகிறது. இம்முறையில் நுரையீரல் முழுப்பொறுப்பை வகிக்கிறது.

அடிவயிறு நன்றாக உள்ளே அழுந்த, அதனால் உதரவிதானம் (Diaphragm) மேலே உந்தப் படுகிறது. விதானம் மேலே எழும்பும் போது, அதனுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் மார்பு எலும்புகள் மேலும் அதிகமாக விரிகின்றன.- மார்புக்கூடு விரியத்தொடங்கிய

உடனேயே, உள்ளே இருக்கும் நுரையீரலுக்கு அதிகமாக விரியக் கூடிய இடம் கிடைத்துவிடுகிறது. ஆகவே, அதிகமான காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளும் நிலை, நுரையீரலுக்கு உண்டாகிவிடுகிறது.

ஒவ்வொரு முறையும் சுவாசத்தை இயக்குகின்ற தசை முழுவதும் இயங்க, நுரையீரலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் காற்றை அதிகம் பெற, அங்கே உள்ள காற்றுப் பைகள் (Air Sacs) தேவையான காற்றைத் தேக்கி வைத்துக் கொள்கின்றன. காற்றைப் பிடித்துக் கொள்ளக் காத்திருக்கும் காற்றுப் பைகளை விரித்து விட்டுப் பார்ப்போமானால், அதன் பரப்பளவு 1000 சதுர அடி தூரம் இருக்கின்றன என்று விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர் என்றால் அதற்கு எவ்வளவு காற்று வேண்டும் என்று எண்ணிப் பாருங்கள்!

ஆகவே, நமது தசைகள் திசுக்களாலும், திசுக்கள் செல்களாலும் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளுக்கு முக்கியத் தேவை உயிர்க் காற்றுதான். அந்த உயிர்க் காற்றுக்காக, காற்றினை உள்ளே இழுக்கிறோம். நுரையீரலை நிரப்புகிறோம். பிறகு, நம் இயக்கத் திற்குப் பயன்பட்டுத் தூய்மையிழந்த கரியமில் வாயுவுடன், மற்றத் தேவையில்லாத காற்றினையும் வெளியே அனுப்பி விடுகிறோம்.

இவ்வாறு நமக்கு மிகத் தேவையான காற்றைப் பெறும் போது மூக்கினால் தான் சுவாசிக்க வேண்டும்! ஏன்? வாயினால் சுவாசிக்கக் கூடாதா என்றும் கேட்கலாம்.

நம் மூக்கின் உள்ள மயிர்த் தொகுதிகள் அதிகம் இருக்கின்றன. அவைகள் காற்றிலிருந்து வரும் புழுதித்

துகள்களைத் தடுத்து அங்கேயே நிறுத்திவிடுகின்றன.

மூக்கின் அடிப் பாகத்தில் திரவம் போன்ற அமைப்புள்ள பகுதி ஒன்று இருக்கிறது. அங்கே, முன்னே உள்ள மயிர்த் தொகுதிகளை மீறி நுழைந்த புழுதித்துகள்கள் திரவத்தில் சிக்கிக் கொள்கின்றன.

மீறி நுழையும் புழுதித் தூள்களை மூக்கிலே உள்ள நெருக்கமாக நின்று நீட்டிக் கொண்டிருக்கும் (Cilia) சிலியா என்ற மயிர்க்கூட்டம், விசிறி போல இருந்து கொண்டு விரட்டி அடித்து விடுகின்றன.

இவ்வாறு வடிகட்டும் அமைப்பு போல, வழி நெடுகிலும் காத்திருக்கும் மூக்கின் அமைப்பில், அருகிலே அமைந்திருக்கும் இரத்தக் குழாய்கள், அங்கேயே இருந்து, வருகின்ற காற்றை இதமாகவும் பதமாகவும் சூடாக மாற்றி உள்ளே அனுப்புகின்றன.

நுரையீரலைக் காக்கவும், நல்ல தூய காற்றுக் கிடைக்கவும் மூக்கு காரியம் செய்வதால் தான், மூக்கின் வழியாகவே சுவாசிக்க வேண்டும் என்கிறோம். வாய் வழியே சுவாசித்தால், பல துன்பங்கள் ஏற்படும்.

ஆனால், ஓட்டப் பந்தயம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு, அதிகக் காற்று உடலுக்குத் தேவைப்பட்டால், சுற்றுப்புற சூழ்நிலை தூய்மையாகவும் இருந்தால், வாய் வழியாக சிறிது நேரம் சுவாசிக்கலாம். மற்ற நேரம் எல்லாம் மூக்கினால் தான் சுவாசிக்க வேண்டும்.

மூக்கு வழியாக சுவாசித்த பிறகு, மூக்கு வழியாகத் தான் மூச்சை விடவேண்டுமா என்றால், பயிற்சி செய்யும் பொழுது தேவையில்லை. காரணம் என்னவென்றால், நமது தேவைக்கு ஏற்ப, அதிகமாகவே

காற்றை உட்கொள்கிறோம். தூய்மையிழந்த காற்றை நாம் வெளியே விடும் போது பாதியை மூக்கின் வழியாகவும், மீதியை வாய் வழியாகவும் விடலாம். வாய் வழியே மூச்சு விடுவது தவறல்ல. அதனால் பயனுண்டு.

வாய் வழியாக மூச்சு விடுவதால், கன்னத்தின் தசைகள் அதிகமாக இயக்கம் பெற்று, மழமழப்பாக வரவும் உருண்டு திரண்டு முழுமை பெறவும் வழி ஏற்படுகிறது. பயிற்சி செய்யும் போது, மூக்கின் வழியே மட்டும் வாயை மூடிய நிலையில் மெதுவாக விட்டுக் கொண்டேயிருந்தால், கன்னங்கள் ஒட்டிப்போக வாய்ப்பு உண்டு.

ஆகவே, பயிற்சி காலத்தில் மட்டும் அதிகமாகக் காற்றை உட்கொண்டு, மூச்சுவிடும் போது சிறிதளவு வாய் வழியாகவும் விடும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுதல் நல்லது.

உணவு, உடை, உறக்கம், உறையுள் தூய்மையாய் இருத்தல், அலங்காரங்கள், எல்லாம் எவ்வளவு அவசியம் என்று நினைத்தார்களோ அவ்வளவு முக்கியம் உடற்பயிற்சியும் என்று பெண்கள் நினைக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள். ஏனென்றால் “உடற் பயிற்சிதான் உடலுக்கும் உயிருக்கும் உற்ற துணை” என்பது உலகமறிந்த உண்மையாயிற்றே!

உடல் நலமாக இருந்தால் தான், அழகோடு அமைந்தால் தான், உடுத்துகின்ற உடைக்கும் பெருமை உண்டு. எடுப்பான தோற்றம் இருக்கும். உண்ணுகின்ற உணவையும் உவப்போடு சுவைத்து உண்ணமுடியும். நிம்மதியாக உறங்க முடியும். அத்துடன் வாழ்க்கை

யையும் ஆனந்தமாக அனுபவிக்க முடியும்.

பயிற்சியும் உடல் வலியும்!

பெறுகின்ற பயன்களை விளக்கியவுடன், பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஓர் படபடப்பும் துடிதுடிப்பும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பது புரிகிறது. ஆவலோடு நீங்கள் தொடங்கப் போகின்ற பயிற்சிகளில் ஆர்வம் ஏற்பட்டிருக்கும் போது, பயிற்சி நேரத்தில் பக்குவமாக நீங்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு சிலக் குறிப்புகளையும், தந்தால் மிகவும் பயனுடையதாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறோம்.

முதல் நாள் பயிற்சி செய்யும் போது, இன்னும் பயிற்சி அதிகம் செய்ய வேண்டும். என்ற எண்ணம் அதிகமாகவே தோன்றும். அப்போது, ஆவலை அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும். “மெல்ல மெல்ல ஊர்ந்தால் கல்லுருக ஊரலாம்” என்ற பழமொழிக் கேற்ப, பயிற்சிகளைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகவே செய்து, பிறகு அதிகரிக்க வேண்டும்.

அதிகமாகச் செய்தால் உடலுக்கு நல்லதுதானே! நீங்கள் ஏன் வேண்டாம் என்று கூறுகின்றீர்கள் என்று கேட்கலாம். பயிற்சியைத் தொடக்கத்திலேயே அதிகமாகச் செய்தால் உடல் முழுதும் வலிக்க ஆரம்பித்து விடும். தசைகள் முழுதும் வலி எடுத்து விட்டால், உங்கள் ஆர்வம் தகராறு செய்ய ஆரம்பித்து விடும். உடலுக்கு வலி ஏற்படாதவாறு பக்குவமான முறையில் செய்து கொண்டே போனால், பயிற்சியும் அதிகம் செய்யலாம். பலனையும் அதிகம் பெறலாம்.

பயிற்சி செய்த மறுநாள் ஏன் உடல் வலிக்கிறது?

என்ற சந்தேகத்தை நிவர்த்தி செய்து கொள்வது உங்களுக்கு நல்லது.

நம் எலும்புகளுக்குச் சட்டைப்போல் அமைந்திருக்கின்ற தசைகள், திசுக்களால் ஆனவை என்றும் உங்களுக்குத் தெரியும்.

திசுக்கள் புதியனவாக உண்டாக உண்டாக, பழைய திசுக்கள் அனைத்தும் உடைபட்டுப் போகும். பயிற்சி செய்யுங் காலத்தில், பழைய திசுக்கள் அனைத்தும் தசையிலிருந்து உடைந்து, இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து கழிவுப் பொருள்களாக வெளியேறும்.

நாம் பயிற்சியை நிறுத்தி விடுகின்ற பொழுது, ஆங்காங்கே திசுக்கள் நின்று தேங்கி விடுகின்றன. அவ்வாறு தேங்கி நிற்கின்ற பகுதிகள் அனைத்திலும், வலி இருக்கத்தான் இருக்கும். மறுநாள் தொடர்ந்து பயிற்சிகளைச் செய்யும் போது மீண்டும் அவை நகரத் தொடங்குகின்றன.

இவ்வாறு திசுக்கள் உடைப்பட்ட பகுதிகளில் புதிய திசுக்கள் வளரத் தொடங்கவும், பழைய திசுக்கள் முழுதும் இரத்த ஓட்டத்தில் நுரையீரலுக்கு சென்று முழு அளவு ஓட்டம் பெற்ற பிறகு, உடம்பில் வலி இருக்காது. ஆகவே, தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் பயிற்சி செய்கிற போது உடலில் வலியும் தோன்றாது. நலிவும் நேராது.

உடல் வலிக்கும் போது பயிற்சி செய்யாமல் இருக்கலாம் என்று எண்ணத் தோன்றும். அப்படியே விட்டுவிட்டால், வலி குறைந்து மறைந்து போகும் என்றும் நினைக்கவும் தோன்றும். அது தவறு

பயிற்சியைத் தொடராமல் போனால் வலியும் குறையாது. பயனும் கிடைக்காது. வலி தொடர்ந்து ஓரிரு நாட்கள் வரும். ஆனால் வலியுடன் பயிற்சி செய்தால், செய்யும் பொழுது வெந்நீர் ஒத்தடம் அந்தப் பகுதிகளுக்குத் தருவது போன்ற ஓர் இன்ப (வேதனை) உணர்வு கிடைக்கும்.

அந்த சுகத்தை அனுபவித்தவர் களுக்குத் தான் புரியும். இன்ப மயமான அந்த நிலை எல்லோர்க்கும் கிடைத்தால், நமது பாரத நாடே நல்ல வலிமை வாய்ந்த சமுதாயத்தைப் பெற்று நலமாக வாழ்ந்து விடும். யார் உணர்கின்றார் இந்த இன்ப நிலையை?

தினந்தோறும் பயிற்சி செய்யலாமா என்றால் வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் போதுமானது. இரண்டு நாட்கள் ஓய்வு தருவதும் நல்லது தான்.

உடல் தசைகள் உருவாவதற்கும் வாய்ப்புத் தருவது போல் அது அமையும். ஆகவே, தினந்தோறும் குறைந்தது 10 நிமிடமாவது பயிற்சியைச் செய்து வருவது நல்ல பண்பாகும். பயனுள்ள வாழ்வைப் பெற நாமே நமக்கு வழி வகுத்துக் கொண்டவர்களாவோம்.

இன்றைக்கு ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு நாளைக்கு சேர்த்துச் செய்து விடலாமா என்று நினைக்கக் கூடாது அவ்வாறு நினைத்துச் செயல்பட்டு, உடலை வருத்திக் கொள்ளவும் கூடாது. உடலை வருத்தாமல், வளர்க்க வேண்டும் என்பதை என்றும் நினைவில் வைப்புகள். இயற்கைக்கு மாறாக நடக்காமல், இயற்கை வழியே சென்று, பயிற்சி செய்து, பயன் பெறுக என்று உங்களை உழைக்கிறோம்.

அதற்கு முன், இதோ சில வார்த்தைகள்.

பயிற்சி செய்கின்ற எல்லோரும் எதிர்பார்த்த அழகைப் பெறலாம். ஆனால், அது அவரவருடைய உடலமைப்புப்படி தான் அமையும் என்பதை, உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டு வர விருப்புகின்றோம்.

ஒருவருடைய உடல் அமைப்பு, எலும்புகளினால் உருவாக்கப்படுகிறது. அந்த எலும்பின் தன்மையினால் தான், ஒருவருடைய உயரமும் உடல் உருவமும் அமைகிறது. அந்த எலும்புகளுடன் இணைந்திருக்கின்ற திசுக்களால் ஆன தசைகள் தான், அந்த எலும்பு உருவத்தை அழகு செய்கின்றன.

ஆனால் அந்தத் தசைகளால், அந்த எலும்பின் உயரத்தையோ அமைப்பையோ மாற்றமுடிவதில்லை. மாற்ற முயல்வதுமில்லை என்பதை உணர வேண்டும்.

உயரமாக இருப்பவர்கள் குள்ளமாக மாறிவிட முயல்வதோ, குள்ள அமைப்புள்ளவர்கள் (ஓரிரண்டு அங்குலம் உயரலாம்.) அதிகமான உயரமுள்ளவர்களாக மாறிவிட முயல்வதோ முடியாது. இயற்கையை மாற்ற முடியாது. மீறி முயன்றால் அது கோமாளித்தனமாகத் தான் முடியும்.

எலும்புகளை நீட்டவோ குறைக்கவோ, நம்மால் முடியவே முடியாது. பெண்களுக்குரிய இடுப்பு எலும்பின் அமைப்பு அதிக அகலமாக இருந்தால், அதை சின்ன இடுப்பாக மாற்றுவது என்பதும், மார்புக்கூடு அதிகமாக இருந்தால், அதை மட்டமாக ஆக்கவும் முடியாது என்பதையும் பரிபூரணமாக உணர வேண்டும்.

ஆகவே, நாம் செய்யப் போகின்ற உடலழகுப்

பயிற்சிகள் என்னென்ன பலனைத் தரும் என்பதை அறிந்து கொள்ளத் தான் இப்பகுதியை எழுதுகிறோம்.

★ இங்குமங்குமாக சிதறிக் கிடக்கின்ற இடுப்பைச் சுற்றி யுள்ள வேண்டாத, விரும்பத்தகாதத் தசைகளை, எளிதாக மாற்ற உதவுகிறது.

★ தொடைத் தசைகளையும், கெண்டைக் கால் தசைகளையும் சீராக்கி ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

★ தசைகளை உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து உங்கள் விருப்பம் போல, தசைகளுக்கு ஏற்ப, விரும்பிய அமைப்பைக் கொடுக்கிறது.

★ கைகளில், கால்களில், கணுக்கால்களில் மார்பகத்தில், இடுப்பில், தேவையான அளவு தசைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வழியமைக்கிறது.

★ கன்னத்திலே தொங்குகின்ற தசை, தோள்களிலே கனத்துக் தடித்துக் கிடக்கின்ற தசைகள், விலா எலும்புகளுக்குக் கீழே விரிந்து வளர்ந்து அடர்ந்திருக்கின்ற தசைப் பகுதிகளை விரட்டியடிக்கிறது.

★ ஊளைச் சதையை ஒழிப்பது போலவே, ஒல்லியாக இருந்தாலும் நல்ல அளவு தசைகளை உண்டாக்கிக் கொள்ள உறுதுணையாக இருக்கிறது.

★ எலும்புகள் வலுவுள்ளனவாக இருந்து, ஏற்றதொரு உடலமைப்பைத் தந்திருந்தால், உடலழகுப் பயிற்சிகள் ஒயிலான தோற்றத்தை அளிக்கும். கவர்ச்சி தருகின்ற கட்டுடலைக் கொடுக்கும். நளினத்தையும் நல்கும்.

★ இதனால் சிறந்த ஆரோக்கியமான வாழ்வும் ஆனந்த மயமான சூழ்நிலையும் உண்டாகிறது என்பதை உணர்ந்து இனி, பயிற்சி செய்யுங்கள். பலனைக் கொய்யுங்கள்.

4. அனுபவம் பெற ஆரம்ப நிலைப் பயிற்சிகள்

பயிற்சி 1



கால்களை இணைந்து இருக்குமாறு விறைப்பாக வைத்து, நின்று, இருபுறமும் இருகைகளையும் விரித்து வைத்து நேரில் உள்ள பொருளைப் பார்ப்பதுபோல, நிமிர்ந்து நிற்கவும், மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுக்கவும்.

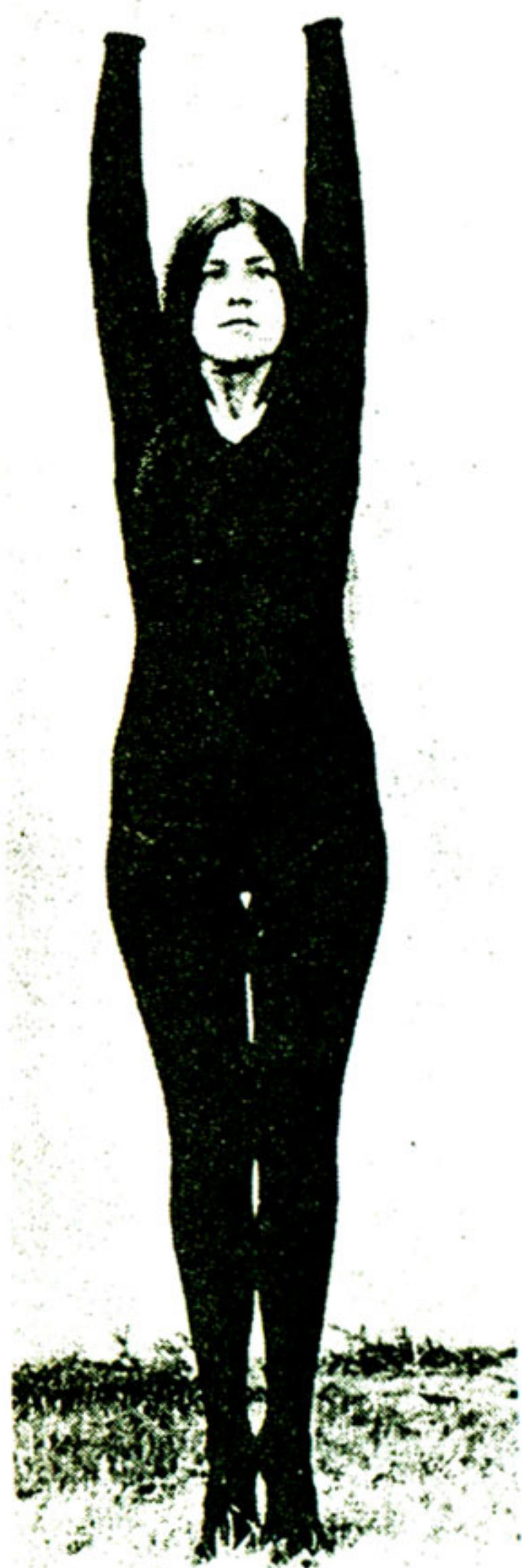
சிறிது நேரம் கழித்து மூச்சினை வெளியே விடவும்
(15 முறை)

பயிற்சி 2

நிற்கும் நிலை முதல் பயிற்சியைப் போல், மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை உயர்த்தி முன் பாதங்களினால் (Toes) நிற்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து, முன் நிலைக்கு வந்து, மூச்சை விடவும் (15 முறை)

பயிற்சி 3

நிற்கும் கால்களின் நிலை முதல் பயிற்சியைப் போல், கைகள் இரண்டையும், தொடையின் பக்க வாட்டில் தொங்க விட்டிருக்கவும். மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பக்க வாட்டில் தோள் அளவுக்கு உயர்த்தவும். பிறகு படத்தில் உள்ளது போல இடுப்பை சுழலச் செய்து திருப்பவும். சிறிது நேரம் கழித்து,



முன் நிலைக்கு வந்து, மூச்சை விடவும் (.15 முறை)



பயிற்சி 4



கால்களை சேர்த்து, படத்தில் உள்ளது போல் நிற்கவும். 2ம் படத்தில் உள்ளது போல, நின்ற இடத்திலிருந்தே, ஓடுவது போல, ஓடவும் (On the spot running) (30 முறை)

பயிற்சி 5



முதல் பயிற்சி போலவே, முன்புறமாக இரு கைகளையும் நீட்டி நிற்கவும், மூச்சை நன்றாக

உள்ளிழுத்துக் கொள்ளவும். குதிகால் தரையில் இருக்கும் படியே, குதிகால் மீது உட்காரவும். கீழே குனியாமல், நேர் கொண்ட பார்வை இருக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து, முன்னிருந்த நிலைக்கு எழுந்த பிறகே மூச்சை விடவேண்டும். (20 முறை)

5. பலம் தரும் பத்துப் பயிற்சிகள்

மூச்சு இழுக்கும் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் அறிவீர்கள். அதனை முறையாகக் கற்றுக் கொள்ளப் பயிற்சிகளைத் தந்திருக்கிறோம். இவைதான் இனி வரப் போகின்ற எல்லா வகை பயிற்சிகளுக்கும் முன்னோடியாக இருப்பதால், முழுதும் பிழையற புரிந்து கொண்டு ஆர்வத்துடன் செய்ய வேண்டும்.

ஏனெனில், உடலைப் பதப்படுத்திக் கொண்டால் தான், நம் எண்ணத்திற்கு ஏற்றபடியெல்லாம் தேகம் வளையும். இல்லாவிடில் உறுப்புக்களில் பிடிப்பு ஏற்படவும் வலி உண்டாகவும் நேரும். அதனால் பயிற்சியின் மீதே ஒரு வித இனந் தெரியாத வெறுப்பு வரவும் வழி ஏற்படும். ஆகவே, பொறுப்புணர்ந்து செய்க.

மூச்சு இழுத்து விடும் பயிற்சிக்கு, மேற்கூறிய பயிற்சிகளை முன்னே குறிப்பிட்டுள்ள எண்ணிக்கையில் செய்யவும் தினந்தோறும் பயிற்சியின் அளவை மிகுதிப் படுத்திக் கொண்டே வர வேண்டும்.

ஒரே மூச்சில் எவ்வளவு காற்றை அதிகம் இழுக்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கு இரத்த ஓட்டம் விரைவு பெறும். தேகம் செழுமையும் வனப்பும் பெறும். அழகு மிளிரும். நிமிர்ந்த மார்பு கிடைக்கும். மார்பகங்கள் செழிக்கும். இடை குறுகும், தோலின் நிறம் வண்ணம் பெறும். கண்கள் ஒளியுடன் திகழும். உடலுக்கு நிறைந்த சக்தி கிடைக்கும்.

ஆகவே, பயிற்சியைச் செய்யும் பொழுது, மூச்சினை இழுத்து வெளிவிடுகின்ற முறையை, சரிவரக் கற்றுக் கொண்டு விட வேண்டும் என்பதை வற்புறுத்தவே, மீண்டும் மீண்டும் எழுதுகின்றோம்.

மேற்கூறிய பயிற்சிகளில் அனுபவம் பெற்று விட்ட பிறகு, எண்ணிக்கையில் அதிகம் செய்யும் ஆற்றல் வந்து விட்ட பிறகு, இயல்பான தோற்றம் உள்ளவர்கள் அனைவரும் எடுப்பான மிடுக்கான தோற்றமும் மாட்சியும் பெற பத்துப் பயிற்சிகளைக் கீழே தந்திருக்கிறோம். ஆகவே, அவற்றை கவனத்துடன் கருத்துடனும் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும்.

பயிற்சிக்குரிய சொல்லும் விளக்கமும்

1. இயல்பாக நின்றல்: (Stand Erect)

குதிகால் இரண்டும் இனைந்திருக்குமாறு சேர்த்து, முன் பாதங்கள் இரண்டும் சுமார் 6 அங்குலம் இடை வெளி இருக்குமாறு விரித்து வைத்து, கைகள் இரண்டும் தொடைகளின் பக்கவாட்டில் இயல்பாகத் தொங்கிக் கொண்டிருக்க, விழிகள் உயரத்திற்கு நேரே இருக்கும் ஓர் பொருளைப் பார்ப்பது போல நேரே பார்த்து, மார்பை நிமிர்த்தி நேராக, விறைப்பாக நின்றல்.



2. மூச்சு உள்ளிழுத்தல்: (Breath-in)

மூக்கின் வழியாக எவ்வளவு காற்றை உள்ளுக்குள் இழுத்து நுரையீரலை நிரப்ப முடியுமோ அந்த அளவுக்கு, முகத்தை சுளிக்காமலும், வேறு எந்த விதமான நெளிவுகள் உண்டாகாமலும் இயல்பாக மூச்சினை உள்ளிழுத்தல்.

3. மூச்சை வெளியே விடுதல்: (Breath-out)

நிறைய அளவு மூக்கின் வழியாக இழுத்தக் காற்றை உள்ளுக்கு அனுப்பி, வெளியே விடும்போது மூக்கின் வழியாகவும் வெளியே வாயின் வழியாகவும் விடுதல்.

4. மூச்சை உள்ளடக்கல்: (Hold-in)

உள்ளிழுத்த மூச்சை ஒரு சில வினாடிகள் உள்ளேயே இருத்தி வைத்தல். பயிற்சியில் பழக்கம் அதிகமாக ஆக வினாடிகளின் அளவும் அதிகமாகிக் கொண்டே வர வேண்டும். அவ்வாறு வந்தால் நெஞ்சுரமும் (Stamina) நிறை வளமும் கிடைக்கும்.

5. முன்புறம் கை நீட்டல்:



இரு கைகளையும் நெஞ்சுக்கு முன்னே விறைப்பாக நீட்டியிருக்கும் கையின் மேல் பாகம், கீழுதடுக்கு நோக்கே கோட்டளவில் இருப்பது போல, தொய்வில்லாமல் விறைப்பாக நீட்டல்.

6. தலைக்கு மேல் உயர்த்துதல்:

தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தும் போது, ஒவ்வொரு கையின் தோள் பர்கமும் அந்தந்தக் காதோரமாக இருக்கும் படியும், உள்ள இடை தூரத்திற்குக் கைகள் தொய்வில்லாமல் எவ்வளவு உயரம் தூக்க முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு உயர்த்துதல்.

7. கால்களை அகலமாக வைத்தல்:

இ ய ல் பாக நிற்பதைவிட, பயிற்சிக்கு ஏற்றாற் போல ஓரடி அகலம் அல்லது இரண்டடி அகலம் இருப்பது போல் வைத்து மற்ற முறைகளை பின்பற்றி நின்றல்.

8. குனிந்து பாதங்களைத் தொடுதல்

கைகளால் பாதங்களைக் குனிந்து தொட முயலும் போது, முழங்கால்களை விறைப்பாக வைத்துத் தொடவும். முதலில் முயற்சி செய்யும் போது கடினமாகவே இருக்கும். பழகப் பழக பாதங்களை தொடுவது எளிதாகத் தோன்றும்.



பழகியவருக்குப் பத்துப் பயிற்சிகள்:



1. கால்களை ஓரடி அகலமாக வைக்கவும். இரு கைகளையும் முன்புறமாக நீட்டவும். மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தோள் அளவுக்கு விரிக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து முன்னிலைக்கு வந்து மூச்சு விடவும். (15 முறை)

2. இயல்பாக நின்று, கைகள் இருபுறமும் தொடையருகே இருக்கவும். மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் தலைக்குமேலே உயர்த்தி (உள்ளங்கைகளை) சேர்க்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து, முன்னிலைக்கு வந்ததும், மூச்சு விடவும். (15 முறை)

3. ஓரடி அகல இடைவெளியுடன் கால்களை வைத்து, கைகள் இரண்டும் தொடை முன்பகுதியில் இருக்குமாறு நிற்கவும். மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொள்ளவும். வலது கையை மட்டும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். சிறிது நேரம் கழித்து முன்னிலைக்கு வந்ததும், மூச்சு விடவும். (15 முறை)

வலது கைபோல் இடது கையாலும் செய்யவும். (15 முறை)

பிறகு இரண்டு கைகளாலும் ஒரே சமயத்தில் ஏற்றி இறக்கவும். (15 முறை)

4. நிமிர்ந்து நின்று, கைகளைத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும், . மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்துக் கொள்வும். கை விரல்களால் கட்டை விரல்களைக் குனிந்து தொடவும். முன் நிலைக்கு வந்த பிறகே மூச்சு விடவும். (15 முறை)



5. கால்களை அகலமாக (நிற்க முடியும் வரை) வைத்து, கைகள் இரண்டையும் பக்க வாட்டில் விரித்து நிற்கவும். மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொள்ளவும். இடது புறம் வளைந்து, இடது கையால் இடது குதிகாலைத் தொடவும்.

முன்னிலைக்கு வந்ததும் மூச்சு விடவும். பிறகு மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, வலது கையால் வலது காலைத் தொடவும். (முழங்கால் வளையாமல் செய்யவும்) (15 முறை)

அதற்கு முன்னே, படத்தில் உள்ளது போல், இரண்டு கால்களுக்கும் இடையே கையை ஊன்றியிருப்பது போல் செய்து பழகவும்.

6. 5வது பயிற்சிக்குப் போல நிற்கவும். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். குனிந்து வலது கையால் இடது காலைத் தொடவும். பக்க வாட்டிற்குக் கைகள் வந்தவுடன் மூச்சை விடவும். பிறகு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, இடது கையால் வலது கால் கட்டை விரலைத் தொடவும். இவ்வாறு மாறி மாறித் தொட வேண்டும். (15 முறை)

முடிந்த வரை முழங்கால்களை வளைக்காமல் செய்யவும்.

7. கால்களை அகலமாக வைத்து நிற்கவும். கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் விறைப்பாக நீட்டி இருக்க, நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். இடுப்பை முறுக்குவது போல, (Twist) இடது கை முதுகுப் புறமும் வலது கை மார்புப் புறமும் இருப்பது போல வைத்து சிறிது நேரம் கழித்து முன் நிலைக்குக் கொண்டு வந்து மூச்சை விடவும். (பயிற்சி 3 படம் பார்க்கவும்)

இடதுபுறம் திரும்பும்போது இடது கை விரல்களை கண் பார்ப்பதுபோல திரும்பவும். வலப் புறத்திற்கும் வலப்புறம் திரும்ப வேண்டும். (20 முறை)

இந்தப் பயிற்சியைப் பழகுவதற்கு முன், படத்தில் உள்ளது போல் கைகளை வைத்து, இடுப்பைச் சுற்றி ஒரு கை இருக்குமாறு வைத்துப் பழக வேண்டும்.

8. ஓரடி அகலத்துடன் கால்களை வைத்து நிற்கவும். கைகள் இரண்டையும் மார்புக்கு முன் நீட்டி இருக்கவும். நன்றாக மூச்சை உள்ளாக்கிழுத்துக் கொள்ளவும். முழங்கால்களை (அரைப் பகுதி மடித்துக் கொண்டு) ஒரு முக்காலியில் உட்கார்ந்திருப்பது போல்

உட்காரவும். குதிகால் தரையில் இருக்க, கைகள் நேர்க்கோட்டிலேயே இருப்பது போல், சிறிது நேரம் கழித்து, முன் நிலைக்கு வந்து, மூச்சை விடவும் (15 முறை)

9. இப்பயிற்சிக்குப் பிறகு, முழு அளவு முழங்கால்களை மடித்து குதிகால்களின் மீது உட்காருவது போல உட்காரவும். முன் பயிற்சி போலவே மூச்சிழுக்கும் முறையும் (20முறை).

இப்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன் படத்தில் உள்ளது போல் செய்து பழகவும். (பயிற்சி 5 படம் பார்க்கவும்).

10. இடுப்பிலே கைகளை ஊன்றி, கால்களை சேர்த்து, நிற்கவும். மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொள்ளும். வலது காலை முன்புறமாகத் தூக்கி உயர்த்தவும். முன்நிலைக்கு வந்ததும், மூச்சை விடவும். (10 முறை)

இப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன், படத்தில், உள்ளதுபோல் செய்து பழகவும்.

இதேபோல இடது காலுக்கும் செய்யவும். கால்களை முன் பக்கம் தூக்கியது போலவே, பின் பக்கம் 10 முறையும் பக்கவாட்டில் 10 முறையும் செய்யவும். மூச்சிழுக்கும் முறை முன்னது போல்தான்.

11. தொடைகளின் பக்கவாட்டில் கைகள் இருக்குமாறு, கால்களை சேர்த்து வைத்து நிற்கவும். மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, கைகள் தலைக்கு மேலே சென்று தட்டியபடி, துள்ளிக் குதிக்கவும். குதித்த பிறகு கால் ஓரடி அகல இடைவெளியுடன் நிற்கவும். பிறகு

கைகளும் கால்களும் முன் நிலைக்கு வர மூச்சை விடவும் (20 முறை)

12. இயல்பாக நின்று, இடுப்பிலே கை வைத்துக் கொண்டு, ஓரடி அகல இடைவெளிக்குத் துள்ளிக் குதித்து பின் கால்களைச் சேர்க்கவும். கால் விரியும் போது மூச்சிழுத்துக் கூடும் போது மூச்சை விடவும். (1 நிமிடம் வரை செய்யவும்)

இறுதியாகக் கூறிய இரண்டு பயிற்சியும் கால்களுக்கு நல்ல வலிவையும், நல்ல நெஞ்சுரத்தையும் அளிக்க வல்லனவாகும். முறையுடன் அதிக எண்ணிக்கையிலும், அதிக முறை செய்து பயன் பெறுக!

6. எடுப்பான மார்பகம் பெற ஏற்ற வழிகள்

பெண்களுக்குப் பேரழகு தரக்கூடியதும், பெருமை அளிக்கக் கூடியதும் ஒன்றே ஒன்று. அதுதான் மார்பகம். பெண்ணுக்குத் தன்னழகைக் கூட்டவும், தன்னம்பிக் கையை ஊட்டவும், தத்ருபமான ஒரு மெருகை ஏற்றித் தரவும் வல்லது என்பதை எல்லோரும் அறிவர்.

அப்படி இல்லாதவர்கள், அதை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ள முயல்வதையும் பார்க்கிறோம்.

செயற்கை சாதனங்களை வைத்துக் கொண்டு, சிங்காரித்துக் கொள்வதையும், சிரம் உயர்த்தி நடப்பதையும் நாம் அன்றாட வாழ்வில் பார்த்தும் வியக்கிறோம். அதுதான் இன்றைய நாகரிகம் என்று

எல்லோராலும் நம்பப்படுகிறது.

மார்பகம் சரிவர அமையாதவர்களுக்கு அது ஒரு பெருங்குறையாகவே உள்ளத்தில் இருக்கிறது. அந்தக் குறை தினந்தினம் மனதில் வளர்ந்து கொண்டே வருவது போன்ற ஒரு பிரமையும் அடிக்கடி ஏற்படுவதால், தாழ்வு மனப்பான்மையும் கூடவே வந்து விடுகிறது.

ஆகவே, வாழ்வுக்கும் இன்பத்திற்கும், அழகுக்கும் முக்கியமான ஓர் அங்கமாக, மார்பகம் கருதப்படுகிறது.

தமிழிலக்கியமாக இருந்தாலும் சரி, மற்ற வேறுமொழி இலக்கியங்களாக இருந்தாலும் சரி, மார்பகத்தைப் பற்றி பெருமை படுத்திக் கூறாத நூல்களே இல்லை என்று கூறலாம்.

கவிஞர்களுக்கு மார்பகத்தைப் புகழ்வதென்றால், கற்பனையின் எல்லைக்கே போய் விடுவார்கள்.

ஆகவே, அழகும் எடுப்பும் மிகுந்த மார்பகத்தைத் தமிழிலக்கியங்கள் 'தனம்' என்றும், 'அம்மம்' என்றும் 'சுவர்க்கம்' என்றும் கூறுகின்றன. தனம் என்றால் செல்வம். அம் என்றால் அழகு; அம்மம் என்றால் அழகோ அழகு. சுவர்க்கம் என்றால் சொல்லவோ தேவையில்லை!

இவ்வளவு பெருமைக்கு உகந்த மார்பகங்கள் எவ்வாறு உருவாக்கப் படுகின்றன என்பதை நாம் முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மார்பகங்கள் சிறிய தசைத் திசுக்களால் ஆக்கப்படுகின்றன. அத் தசைகள், பால்மடி சுரப்பிகளின் உதவியால், உருவம், அமைப்பு, உறுதியாக

இருத்தல் போன்ற பண்புகளைப் பெற்றுக் கொண்டாலும், எண்டோகிரைன் என்ற உள்நுறுப்புச் சுரப்பிகளால்தான் சீராகவும் செழுமையாகவும் மாற்றப் படுகின்றன.

அத்துடன் முளைக்குக் கீழே அமைந்திருக்கின்ற பால் (Sex) உணர்ச்சியைத் தூண்டும் சுரப்பி இவைகளின் ஒருங்கிணைந்த செயலின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ்தான், இவைகள் வளத்துடன் வாழ்கின்றன.

மேலே கூறியிருக்கும் சுரப்பிகளுக்கு நூதனமான வேலைக்காரர்கள் பலர் உண்டு. அந்த அற்புதமான தூதுவர்கள் இரத்தத்தின் வழியே, உடல் முழுதும் ஓடி, சுரப்பிகள் இடுகின்ற ஆணையையும், அவைகளின் அதிகாரத்தையும், அவ்வப்போது தெரிவிப்பார்கள். சுரப்பிகளிடமிருந்து பூரண அதிகாரம் பெற்ற அந்தத் தூதுவர்கள், ஒன்று கூடி, எங்கெங்கே செல்கள் (Cells) செழிப்புடன் வளரவேண்டும் என்பதைத் திட்டமிட்டுத் தீர்மானிக்கிறார்கள்.

இவ்வாறு பிட்யூட்டரி சுரப்பியும், பால் உணர்ச்சி தரும் சுரப்பியும் சேர்ந்தே மார்பகம் திரட்சியாகவும், உருண்டு திரண்டதாகவும் வளருவதற்கேற்ற செயலையும் வழி வகைகளையும் செய்கின்றன.

நுண்ணிய தன்மையில் பணியாற்றும் நூதனமான வேலைக்காரர்கள் எங்கேயிருந்து தோன்றுகிறார்கள் தெரியுமா? நாளமில்லா சுரப்பிகள் என்று கூறப்படும் எண்டோகிரைன் சுரப்பிகளினால்தான் உருவாக்கப்படுகின்றனர். அத்தகைய ஆற்றல் மிக்க நாளமில்லாச்சுரப்பிகள் எவ்வாறு இயக்கப்படுகின்றன

என்ற உண்மையை நாம் அறியும் போது நமக்கே வியப்பாக இருக்கும்.

ஆமாம்! நாம் உண்ணுகின்ற உணவு, இழுக்கின்ற தூய காற்று, உணவில் சேர்த்துக் கொள்கின்ற வைட்டமின்கள், இரும்புச் சத்துக்கள்தான் இச் சுரப்பிகளை வலிமையுடையதாக மாற்றுகின்றன.

இத்தகைய பேராற்றல் மிக்க எண்டோகிரைன் சுரப்பிகளின் ஆற்றல் குறைந்தால், மார்பகம் சரிவர உருப்பெறாமல், பெருக்காமல் மங்கி விடுகிறது. தொடக்க நிலையிலேயே, வளரும் நிலையை இழந்துவிடுகிறது.

அதே சமயத்தில் சுரப்பி அதிகமாக வேலை செய்யத் தொடங்கிவிட்டால்?...ஆபத்துதான். முறையற்ற முறையிலே, அளவின்றிப் பெருத்து, அசிங்கமாகத் தோன்றிவிடும்.

ஆகவே, முறையான, அளவான, அழகான, செழிப்பான, உவப்பான, உருண்ட திரண்ட மார்பகம் வேண்டுமென்றால், என்ன செய்ய வேண்டும் என்று உங்களுக்குப் புரிகிறதல்லவா? அதுதான், ஆற்றல் மிக்கதான எண்டோகிரைன் சுரப்பிகளை இயல்பாக, வளமாக, வேலை செய்யத் தூண்டிவிடுகின்ற வேலைகளை நாம் செய்யதாக வேண்டும்.

நம்மால் முடியுமா? நம்மால் அந்தச் சுரப்பிகளை ஒழுங்காகப் பணி செய்யத் தூண்ட முடியுமா! என்று கேட்க வேண்டும் போல் உங்களுக்குத் தோன்றுகின்றதல்லவா?

மனித சக்தி மாபெரும் சக்தி என்பது இன்னும்

நமக்கே புரியவில்லை. தனக்கு மண்ணுக்கும் விண்ணுக்கும் விரிகின்ற மாபெரும் விசுவரூபம் எடுக்கும் சக்தி உண்டு என்று இராமபிரான் சொல்லித்தான் அனுமானுக்குத் தெரியும் என்பது புராணக்கதை. அதே நிலைதான் இங்கும். நம்மால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையை நாம் வளர்த்துக் கொண்டு தொடர்ந்தால் நிச்சயம் புயனுண்டு... வெற்றியும் உண்டு.

எண்டோகிரைன் சுரப்பியை எவ்வாறு

இயக்கலாம்?

உணவில் உள்ள ஊட்டம் தரும் விட்டமின்களால் இரும்புச் சத்துக்களால் உருவாக்கப்படுகின்ற, உழைக்கும் ஆற்றலைப் பெறுகின்ற, உணர்ச்சி யூட்டுகின்ற எண்டோகிரைன் சுரப்பிகளை, நாம் உண்ணுகின்ற உணவு வகையால் கட்டுப்படுத்தி இயங்க வைக்கலாம்.

அதாவது, சத்துள்ள உணவு வகைகளை, எல்லா வைட்டமின்களும் நிறைந்த, உணவை வகைகளையும் முழு அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் போதும். பழவகைகள், பால் பச்சைக் காய்கறிகள், பசுங் கீரைகள், கிழங்கு வகைகள் முக்கியமான உணவு வகைகளாகும்.

உடலழகுப் பயிற்சிகளால் இச்சுரப்பிகளை இயல்பாக இயங்குமாறு செய்யலாம். ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சியின் மூலம் அதாவது அதிகக் காற்றினை நுரையீரலுக்குள் இழுத்து, அடக்கி, பிறகு வெளிவிடும் பயிற்சி மூலமாக இச்சுரப்பிகளை இயக்கலாம். கலைத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கு நல்ல மார்பகம் இருக்கும். அதாவது அதைப் பாதுகாத்து

வைத்திருப்பவர்களுக்கு, காரணம் என்னவென்றால், பாடுவோரும், ஆடுவோரும் 'தம்' கட்டித்தானே திறனைக் காட்டுகிறார்கள்! இசையின் லயத்திற்கேற்ப மூச்சை அடக்கவும், பதத்திற்கு ஏற்ப ரதம் போல ஆடுவோரும் தம் கட்டிக்கொண்டு ஆடும்போது, அவர்கள் அதிக சுவாசத்தை மேற்கொள்ளுகின்றனர்.

இவ்வாறு பயிற்சி மூலமாகவோ, விளையாட்டு அல்லது கலை மூலமாகவோ அதிக சுவாசம் மேற்கொள்வதின் மூலம், நரம்புகள் தூண்டிவிடப்படுகின்றன. தூண்டப்பெறும் நரம்புகள், அங்குள்ள **எண்டோகிரைன்** சுரப்பியைத் தூண்டிவிடுகின்றன. தூண்டப்பெற்ற சுரப்பிகள் தங்கள் தூதுவர்களை விரட்ட, அவர்களால் சமநிலை ஏற்படுத்தப்படுகிறது. மார்பகம் வளமான தரமான நிலையில் அமைவதற்கு வழி வகைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

நன்றாகப் பாடுதல், கழுத்தை முன்னும் பின்னும் பக்கவாட்டிலும் அசைத்தல், உருட்டல், காலால் முன்னும் பின்னும் உதைத்து இயக்குதல் போன்ற பயிற்சி முறைகள் பிட்யூட்டரி, தைராய்டு போன்ற சுரப்பிகளை நன்றாக வேலை செய்யக் கிளறிவிடுகின்றன.

பிற வேலைகளைச் செய்கின்ற பால் உணர்வு தூண்டும் சுரப்பிகள் (Sex glands), மாத விலக்குபோன்ற வேலையையும் சரியாக ஆற்றுகின்றன. ஆகவே, கால்களுக்கு அதிகமாக வேலை கொடுத்து, உடலை இயக்கும் போது, பால் உணர்வினைத் தூண்டும் சுரப்பிகள் பக்குவமாக இயங்குகின்றன.

மழலையும் மார்பகமும்

உலகில் உள்ள சிறந்த மருத்துவ நிபுணர்கள் அனைவருமே ஏகமனதாக ஒத்துக் கொள்கிறார்கள். பெண்கள் குழந்தை பெறுவதுதான் முறை என்று.

குழந்தை ஒன்று பெற்று விட்டால் அழகு போய்விடும். சின்ன இடை பிடி இடையாகிவிடும். முன்பார்த்து நின்ற மார்பகங்கள் மண் பார்க்கத் தொடங்கிவிடும். ஆங்காங்கே உள்ள அழகு நிறைந்த அவயங்கள் எல்லாம் நளினம் இழந்து நாசமாகி விடும் என்ற ஓர் தவறான எண்ணம் எல்லோரிடையிலும் இருக்கத்தான் இருக்கிறது.

அழகு போகாது... அழகு கொஞ்சம் கலைந்து இருக்கும். அவ்வளவுதான். ஆனால், கலைந்த அழகை மீண்டும் கொண்டு வந்துவிடலாம். முயற்சி செய்தால்! உழைப்பிருந்தால் -- நோக்கமும் நுணுக்கமும் செயலில் இருந்தால்!

அழகை எப்படிக் கொண்டு வருவது? அதற்கு ஒரே வரியில் பதில் ... உண்மையான தாயாக வாழ வேண்டும். பெற்றெடுத்தத் தன் குழந்தையை, பெருமையாய், பேரன்புடன், புளகாங்கிதத்துடன் போற்றிக் காக்க வேண்டும். பாராட்ட வேண்டும். சீராட்ட வேண்டும். தாலாட்ட வேண்டும். பாலூட்ட வேண்டும்.

என்ன? பாலூட்டுவதா? பாழாகிப் போகாதா மார்பகங்கள்? ஐயய்யோ? என்ன இதெல்லாம்? என்று சிலர் கேட்கலாம். துடிக்கலாம்.

பதட்டப்படவோ, பயப்படவோ தேவையில்லை.

அது தான் இயற்கையின் ரகசியம். இறைவனின் அற்புதம். பால்கொடுப்பதால், பால் குடிப்பதால், தாய் சேய் இருவருக்குமே நல்லது.

தாய்ப் பால் குடிக்கும் குழந்தை தெளிவாக, வளமாக வாழ்கிறது. புட்டிப்பால் குடிக்கும் குழந்தையை கொஞ்சம் மனக்கண் முன்னே நிறுத்திப் பாருங்கள்.

குழந்தையைத் தெம்போடு வாழவைக்கப் பால் கொடுக்கும் போதே, தாய்க்கும் சிறந்தொரு பயன் கிடைக்கிறது. தூய்மை நிறைந்த தாய்மையல்லவா! தாய்மைக்கு இறைவன் தரும் பரிசு.

அப்படி குழந்தை பால் குடிக்கும் போது அதன் மூலமாகத் தாய்க்குக் கிடைக்கின்ற மன நிறைவினால், குழந்தையை 10 மாதங்கள் தாங்கியபோது விரிந்து பெரிதாக, உப்பிப் போன கருப்பையும், மற்ற உள்நுறுப்புகளும் சுருங்கி, முன்னிருந்த பழைய நிலையை விரைவாக அடைகின்றன. பூரிப்படைந்த அவயங்களின் இயற்கை நெகிழ்வே அது.

குழந்தைகளுக்குப் பாலுட்டுகின்ற கிராமத்துத் தாய்மார்கள் கருப்பைக்கு எந்தவித இடமாற்றமோ கோளாறோ இல்லாமல் நிம்மதியாக வாழ்வதும், பட்டணத்துப் பெண்கள் தடுமாறுவதும் இதனால்தான்.

அதே நேரத்தில், அடி வயிற்றுத் தசைகளும், இடுப்பைச் சுற்றிப் படிந்துள்ள தசைப்பகுதிகளும், அவைகளின் தொடர்பாகப் பற்றியுள்ள தசைப்பகுதிகள் அனைத்தும் ஒரே சீராக, மாறாமல், மாறிய நிலையிலேயே இருந்து விடுகின்றன.

ஆகவே, உடலில் சில மாற்றங்கள் நிகழத்தான் நிகழ்கின்றன. புது உயிரை, பல மாதங்கள் சுமந்திருந்த தேகமல்லவா! கனம் சுமந்த வயிற்றில் சுருக்கம் இருக்கும். ஆற்றின் அலைபோல மடிப்பு இருக்கும். சிலருக்குத் தசைகள் தொங்கி மடிந்து விழவும் விழும். அந்த நிலையை எப்படி மாற்றுவது? அதற்குரிய ஒரே வழி, உடலழகுப் பயிற்சிகள் தான்.

தாய்மைப் பேற்றை அடைந்ததும், குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கத் தொடங்கியதும், மார்பகம் சரிந்து போகின்றது. அவைகளிலே உள்ள இறுக்கம் (Firmness) குலைந்து போகிறது! ஏன் என்றால், அது உடலில் நிகழும் ஒரு சில நடைமுறைகளால்தான். தாய்மைப் பேறு இருக்கும் நேரத்தில், எண்டோகிரைன் சுரப்பிகளுக்கு சரிவர இயக்கமில்லை.

உடலுறவு கொள்கின்ற காலத்தில் உணர்ச்சிப் பெருக்குடன் இருக்கும் போது, மார்பகங்கள் இறுக்கம் பெறுகின்றன. காரணம், அந்த நேரத்தில் பணியாற்றுகின்ற பால் உணர்வு தூண்டும் சுரப்பிகளை எண்டோகிரைன் சுரப்பிகள் இயக்குவதால் தான்.

பிள்ளைக்குப் பால் கொடுப்பதால் தான் மார்பகம் சரிந்து போகிறது என்று வாதம் செய்வோரும் உண்டு. பால் கொடுப்பதால் மட்டுந்தான் அந்த நிலை வருகிறதா என்றால், பருவம் தவறிப் போனால் கூட, சரிவு ஏற்படுதல் சகஜமே! எனவே, பால் கொடுக்கின்ற கீழ்க்காணும் முறையைக் கடைபிடிப்பது மிகவும் சாலச் சிறந்ததாகும்.

பால் கொடுக்கும் போதும், குழந்தை குடிக்கும் போதும் தாய்க்கு ஏற்படுகின்ற ஒரு வித உணர்வால்,

பால் ஊறிக் கொண்டேயிருக்கும். வயிறு நிரம்பிய பிறகு குழந்தை நிம்மதி அடைந்து விடும். உடனே தன் கடமை முடிந்து விட்டது என்று தாய் சும்மா இருந்து விடக் கூடாது. அதிகம் சுரந்து மார்பகத்தில் இருக்கும் பாலானது, முழுதும் வந்து விட்டதா என்பதில் முழுக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பாலுட்டிய பிறகு, மார்பகத்தில் பால் இல்லாத வண்ணம், வெறுமையாக இருப்பது போல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கனம் குறைந்தால் சரிவு ஏற்படாதல்லவா! அத்துடன் மார்பத்தை பக்குவமாகப் பிடித்து விடல் (Massage) வேண்டும்.

குனிந்தபடி நிற்பது, முதுகை வளைத்த படி நிற்பது, குனிந்தவாறே உட்கார்ந்திருப்பது, வில்லாக முதுகை வளைத்தபடி நடப்பது போன்ற கூன் விழுந்த நிலையில் இருக்கும் போது, மார்பகங்கள் தங்களது இறுக்கத்தை இழந்து விடுகின்றன.

அத்துடன் நில்லாமல், நீண்டு போகவும், தொய்வு பெற்று விடவும் செய்கின்றன. ஆகவே, பெண்கள் குனிந்த நிலையில் நிற்காமல், உட்காராமல், நடக்காமல் நேர்கொண்ட நிலையில் இருக்கப் பழகிக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். இயற்கையாகவே, நல்லதுங்கூட.

இவ்வாறு நிமிர்ந்திருப்பதால் பல நன்மைகளும், கிடைக்கின்றன. தோள்பட்டையை பின்னால் நிமிர்த்தி மார்பை விரித்து, நிமிர்ந்து இருக்கும் போது, மார்பகத் தசைகள் பக்கவாட்டில் விரிகின்றன. மார்புத் தசைகளின் திசுக்கள், மார்பகத்தைப் பின்புறமாக வலிமையுடன் இழுத்துக் கட்டிக் காக்கின்றன.

ஆகவே மார்பை நிமிர்த்தி வைத்திருக்கும் சிறந்த பழக்கம், எடுப்பான மார்பை இன்னும் எடுப்பாகக் காட்டுவதோடு, எந்நாளும் எழிலார்ந்த கோலத்தில் வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது.

நாள் முழுதும் மேற்கூறிய வழியைப் பின்பற்ற வேண்டும். தூங்கி எழுந்திருக்கும் போதே மல்லாந்து படுத்த வண்ணம் மார்பை அகலப் படுத்தி, நன்றாக மூச்சை இழுத்துவெளியே விட்டு, மார்புக்கான இப்பயிற்சியைப் பலமுறை செய்யவும்.

நாள் முழுதும் இயல்பாக செய்யக் கூடியதான நின்றல், நடத்தல், உட்காரல் போன்றவற்றிலும், மற்ற செயல்களில் ஈடுபடும் போதும் நிமிர்ந்த தோள்களுடன் உயர்த்திய மார்புள்ள நிலையிலே இருத்தல் அவசியம்.

நன்றாக மூச்சை இழுத்து விடுவதால் மார்பகத்திற்கு என்ன பயன் என்று கேட்டால், ஆழ்ந்த மூச்சுமுத்தல் என்பது தேவைக்கு மேலே அதிகமான காற்றை சுவாசித்து, நுரையீரலுக்குள் அனுப்பி விட்டு பிறகு வெளிவிடுவதானது, இரத்த ஓட்டத்தை இன்னும் விரிவு படுத்தவும் விரைவு படுத்தவும் செய்யும்.

எந்த பாகங்கள் அதிகமாக இயங்குகின்றனவோ அந்த பாகத்திலுள்ள திசுக்களுக்கு அதிக இரத்தம் பாயும். அதே போல, மார்புத் தசைகள் விரிந்து சுருங்கி சுருங்கி விரிய, இரத்தம் அங்கே அதிகமாகச் செல்வதால், மார்பகத்தில் நிறைந்திருக்கும் திசுக்கள் அதிகமான பயனை அடைகின்றன. அத்திசுக்கள் செழிப்பாக வளரும் போது மார்பகம் செழுமையடைந்து பூரித்து நிற்கின்றன.

பயிற்சி 1

நிமிர்ந்து, கால்களை இயல்பாக வைத்து நிற்கவும். கைகளிரண்டையும் மார்புக்கு முன் உயர்த்தியிருக்கவும், மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுக்கவும் - தோள்களிலிருந்து மார்பகத்தை மேலாக உயர்த்தி, பின்புறமாகவும், பிறகு கீழாகவும், முன் புறமாகவும் வருவது போல ஏற்றி இறக்கிச் சுழற்றவும். (20 முறை)

பயிற்சி 2

வலது காலை ஓரடி முன்னே வைத்து, கைகள் இரண்டும் தொடையின் பக்கவாட்டில், இருப்பது போல் விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். மூச்சை நன்றாக உள் இழுக்கவும். பிறகு கையிரண்டையும் தலைக்கு மேலே கொண்டு செல்லவும். சிறிது நேரம் கழித்து, முன் நிலைக்குக் கைகளைக் கொண்டு வந்து, மூச்சு விடவும். (20 முறை) பின், இடது காலை முன்னே வைத்து, இதே போல் செய்யவும். (20 முறை)

பயிற்சி 3

இரண்டாம் பயிற்சி போல் நின்று, உள்ளங்கைகள் கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு, மார்புக்கு முன் புறமாக கைகளை நீட்டவும். மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுக்கவும். கால்களை நகர்த்தாமல் கைகளை மட்டும் இடது புறம் பக்க வாட்டிற்கு விறைப்பாக நீட்டவும். முகமும் திரும்ப வேண்டும். முன் நிலைக்குக் கைகள் வந்ததும், மூச்சை விடவும். பிறகு வலப்பக்கமாகச் செய்யவும். (20 முறை)

(இடுப்பு மட்டுமே சுழல வேண்டும். கால்கள் அசையவே கூடாது)

பயிற்சி 4

தொப்புள் அளவு உயரத்திலிருப்பது போல ஒரு மேஜை அல்லது உயரமான ஒரு பொருளின் ஓரத்தை, உள்ளங்கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளவும். கால்கள் இரண்டும் மூன்றடித் தூரத்திற்குப் பின்புறம் இருக்குமாறு வைத்து முன்னங்களால்களால் (Toes) நிற்கவும். மூச்சிழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முழங்கைகளை மடித்த, உடலை முன்புறமாகத் தள்ளவும். வயிறு, கைகளை வந்துத் தொடுகின்ற அளவில் முன் செல்லவும். சிறிது நேரம் கழித்து, முன் நிலைக்கு வந்து, மூச்சு விடவும். (10 முறை)

இதே பயிற்சியில் சிலநாள் பழக்கமும் அனுபவமும் பெற்றபின், முன்னிருந்த நிலைபோல் கைப்பிடி இருக்க, இன்னும் சிறிது தூரம் தள்ளிக் கால்களை வைத்திருந்து, முன் போல் முன்புறமாக உடலைத் தள்ளிப் பயிற்சி செய்யவும். (15 முறை)

பயிற்சி 5

இடதுகால் முன்னே இருக்கும் படி நிற்கவும். கைகளை மார்புக்கு முன்புறம் நீட்டிருக்கவும். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு கைகளைப் பக்கவாட்டில் கொண்டு செல்லவும். சிறிது நேரம் கழித்து முன் நிலைக்கு வரவும். (20 முறை)

பயிற்சி 6

இயல்பாக நின்று, கைகள் இருபுறமும் இடுப்பில் இருக்கவும். மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொள்வும். உடலைப் பின்புறமாக உயர்த்தி (உள்ளங்கைகளை)

சேர்க்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து, முன் நிலைக்கு வந்ததும், மூச்சு விடவும் (15 முறை)

பயிற்சி 7

கால்களை அகலமாக வைத்து நிற்கவும். கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் விறைப்பாக நீட்டி இருக்க, நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். இடுப்பை முறுக்குவது போல (Twist) இடது கை முதுகுப் புறமும், வலது கை மார்புப் புறமும் இருப்பதுபோல் வைத்து சிறிது நேரம் கழித்து முன் நிலைக்குக் கொண்டு வந்து மூச்சைவிடவும். இடதுபுறம் திரும்பும் போது இடது கை விரல்களை, கண் பார்ப்பது போல இடப்புறம் திரும்பவும், வலப்புறத்திற்கும் வலப்புறம் திரும்ப வேண்டும். (20 முறை)

பயிற்சி 8

கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து நிற்கவும், கைகளை இடுப்பில் ஊன்றி இருக்கவும். கால்களை மடக்காமல் விறைப்பாக நிற்கவும். பிறகு நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு காலை மட்டும் பின்னால் கொண்டு செல்லவும். காலைப் பின்புறம் தூக்கியிருக்கும் போது மேலுடல் பகுதி முழுவதும் குறிப்பாக, மார்பகப் பகுதிகள் இறுகிய தன்மையில் ஏற்றி வைத்திருக்கவும். முன் நிலைக்கு வந்ததும், மூச்சுவிடவும். (15 முறை)

அதே போல் மறு காலாலும் செய்ய வேண்டும். மாறி மாறிச் செய்தல் நல்லது (15 முறை)

7. இடையழகும் பின்னழகும்

மேலழகுக்கும் காலழகுக்கும் இடைப்பட்டது தான் இடையழகு. இந்த இடைப்பட்ட எழிலார்ந்த இடம்தான், உருவத்திற்கு உயர்ந்த ஏற்றத்தையும், உல்லாசத் தோற்றத்தையும் அளிக்கிறது. இடை அசைவின் விசையில்தான், நடையில் நளினமும் புதினமும் தோன்றுகிறது.

இடையைப் பற்றி வருணிக்காத புலவர்களும் இல்லை. இடையைக் கண்டு மயங்காத மானிட வார்க்கமும் இல்லை. அதனால்தான் என்னவோ, கம்பர் கூட 'பொய்யோ எனும் இடையாள்' என்று சீதையை வருணிக்கிறார். அந்த அளவுக்குச் சிற்றிடையாக சிங்கார இடையாக சீதையை வருணிக்கும் போது, அந்த உடல் அமைப்பு எப்படி இருந்திருக்கும் என்பதைக் கொஞ்சம் கற்பனை செய்து பாருங்கள்!

அந்த அழகும், பெண் தனது இடுப்பை மெல்லியதாகவும் தசைகள் வந்து சூழ்ந்து கவ்விக் கொண்டு, இடுப்பைப் பெரியதாக மாற்றிவிடாமல் பார்த்துக் கொள்கின்ற காலம் வரைக்கும் தான் கண்ணுக்கு அழகாகவும், கவர்ச்சியாகவும் காட்சி அளிக்க முடியும்.

சின்ன இடை இருக்கும் போதுதான் நடையிலே நளினமும் பொலிவும் இருக்கும்.

எனவே, இந்த இடுப்பின் அமைப்பு தாய்மையின் சேவைக்காகவும், ஆண்களின் அறிவை சுண்டியிழுக்கின்ற அற்புத அங்க அசைவு தரும்

இயல்புள்ளதாகவும் அமைந்திருக்கிறது என்பதைப் பெண்கள் உணர்ந்து கொள்வது தலையாய கடைமைகளில் தலை சிறந்ததாகும்.

இடையழகின் கீழே இறங்கி வரும் தசைகள், அமைப்பான அசைவிலேதான் அழகும் வனப்பும் அசை போட்டு நிற்கின்றன. அலைபாய்ந்து நிற்கின்றன. அதற்கான சூழ்நிலையை இயற்கையே இனிதாக அமைத்திருக்கிறது.

இயற்கையழகெல்லாம் பெண்களிடத்திலே வந்து குவிந்து, மயங்கிக் கிடக்கின்றன என்று மனிதர்கள் வாயுறிக் கூறி நிற்கும் காரணத்திற்குச் சான்றுகள் இல்லையென்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்?

இடுப்பு எலும்புக் கூட்டின் அமைப்பிலேதான் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் கொஞ்சம் வித்தியாசம் இருக்கின்றது. பெண்ணின் எலும்புகள் ஆணின் எலும்புகளை விட மெலிந்ததாகவும், கனமில்லாததாகவும் இருந்தாலும், இந்த இடுப்பு எலும்புக் கூட்டின் அமைப்பில், ஆணின் எலும்புக் கூட்டு பகுதி குறைந்தது இரண்டு அங்குலமாகவே இருக்கிறது.

அதற்கும் இயற்கையான காரணம் இருக்கத்தான் இருக்கிறது. பெண் வயிற்றுக்குள்ளே உருவாகி வளர்கிற உயிர், பத்து மாதங்களுக்குள் குறைந்தது 7 பவுண்டு கனமுள்ள குழந்தையாக வளர்வதற்கு ஏற்ற இடம் பெண்ணுக்குள் தேவைப்படுகிறதல்லவா! ஆகவே அந்த எலும்பு வளையத்தின் பகுதி சற்று அகலமாக இருக்கிறது. இருக்கத்தானே வேண்டும்!

இந்த அமைப்பைத் தவிர்க்கவோ தடுக்கவோ முடியாது. பியூபிக் எலும்புகள் இரண்டும் இணையும் இடம் பெண்ணுக்கு 900 அளவிலும், ஆணுக்கு 700 அளவிலும் அமைந்திருக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இவ்வாறு 900 அமைப்பில் இடுப்பெலும்பின் பகுதிகள் அமைந்திருப்பதால்தான், பெண்ணுக்குப் பெரிதான, அழகான இடுப்பும் பின்புறமும் அமையக் காரணமாயிருக்கின்றது.

சிற்றிடை என்பதைப் 'பிடி இடை' என்பவரும் உண்டு. கைப்பிடிக்குள் அடங்கும் அளவுக்கு குறுகியதாக இருந்தால் அதைப் பிடி இடை எனலாம்.

பிடி என்றால் யானை என்றும் ஓர் அர்த்தம் உண்டு. பெண் யானை உடல் போன்ற பெண்ணின் இடையளவும் இடையழகும் எப்படி இருக்கும்! உலகில் எல்லாப் பெண்களும் பெண் யானை போன்று நடக்கவா விரும்புவார்கள்?

ஒரு சிலருக்கு இடையளவின் சுற்றளவு வேண்டாதத் தசைகளால் சூழப்பட்டு, கொஞ்சம் பெரிதாகத் தோன்றுகிறது. அதற்குக் காரணம் இல்லாமல் இல்லை. தேவையான அளவு வீட்டு வேலை செய்யாதது, உணவில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்கள், நாகரிக வாழ்வு முறைகள் அத்தனையும் சேர்ந்து, இடுப்பின் சுற்றளவை மிகவும் பெரிதுபடுத்தி, ஓர் அசிங்கமானத் தோற்றத்தைத் தந்து விடுகின்றன.

தனக்குத் தெரியாமலே வளர்ந்து விட்டத் தசைகளினால், உருவாகிவிட்ட பெரிய இடையளவை,

உருவிழந்து போன இடையழகைக் கண்டு, மனதுக்குள்ளே பொருமாத பெண் மணிகளே இல்லையென்றே கூறலாம். வந்து விட்ட பெரிய இடையை விரட்டி அடிக்க முயன்று, வருத்தத்துடன் தோல்வியை ஒப்புக் கொள்கின்ற, ஒப்புக் கொண்ட பெண்களும் பலர் உள்ளனர்.

வேறு வழி இல்லாமல் திகைக்கும் போது, வீடு தேடி வரும் பத்திரிக்கைகளில் விளம்பரங்களைக் காணுகின்றனர். பிறர் காணாமல் பரிட்சை செய்து பார்க்கின்றனர். முடிவு தோல்விதான்.

பலபேரிடம் அணுகி வழிமுறைகளைக் கேட்கின்றனர். என்ன செய்வது? முயற்சிகள் தான் தொடர்கின்றனவே அன்றி, அணுவளவும் முன்னேற்றமில்லை. இடையளவோ இம்மியும் குறைவில்லை என்று உணர்ந்து ஏக்கப் பெருமூச்சுடன் காலங் கழிக்கின்றனர்.

அவர்கள் கையாளுகின்ற ஒரு சில முறையற்ற வழிகளைக் கீழே காணுங்கள்.

1. கொழுப்புச் சத்தினால் இடை, கொழு கொழுவென்றும் கொழ கொழ என்றும் போய்விடுகிறது என்பதனால், கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்கின்ற மாத்திரைகளை (Pills) உட்கொண்டு, உடற் சதையைக் களைய முயல்கின்றனர் ஒரு சிலர். ஆனால், அத்தகைய மாத்திரைகள் அவர்களுடைய குடல் பகுதிகளைக் கெடுத்துவிடும் என்பதை அவர்கள் அறியாத நிலையிலிருக்கின்றனர். எப்படியாவது மெலிந்து விட வேண்டும் என்ற அவசரமும், ஆவேசமும் தான் முக்கியமான காரணமாகும்.

2. “பட்டினி கிடந்தால் உடல் தசைகள் குறைந்து விடும்.” இதை நம்பி, பலர் உணவைக் குறைத்து, உணவை வெறுத்துத் திண்டாடி வாழ்கின்றனர். சுவையான உணவின் எதிரிலே உட்கார்ந்திருந்தாலும் கூட, வாயை வயிற்றைக் கட்டுப்படுத்தி விரதம் இருப்பதுபோல, ஒரு விதமான வேதனையுடன் உட்கார்ந்திருக்கின்றனர்.

பட்டினி கிடந்தால், உடலில் ஒரு சில பவுண்டு எடை குறையலாம். ஆனால் அது அன்றாட வாழ்வு முறையைப் பாதிக்கும். உடல் தளர்ந்து போகும். வாழ்க்கையைப் பாரமாக நினைக்கத் தூண்டும். களைத்துப் போன முகத் தோற்றத்தைத்தான் காட்டுமே தவிர, இளைத்துப் போனதாக இடையைக் காட்டவே முடியாது.

“ஒரு சிலர் அதிகமாக உட்கொள்ளுகின்றார்களே, அவர்களுக்கு ஒன்றும் ஆதவில்லையே” என்று சிலர் நினைக்கலாம். அவர்களின் உணவுக் குழல் பாகங்களும், சிறுகுடல், பெருங்குடல் வயிற்றுப் பகுதி அனைத்தும் வளமாக உள்ளதால் தான், அவர்கள் உட்கொள்ளுகின்ற உணவு எளிதில் ஜீரணம் அடைகின்றது. அதே நேரத்தில் உடலும் நலமாக இருக்கின்றது.

அதே நேரத்தில், ஜீரண உறுப்புக்கள் நலிந்த நிலையில் இருப்பவர்கள், அதிகம் உண்ண இயலாமல் வருந்துவதையும், உண்ட உணவு ஜீரணமாகாத நிலையில் அவதியுறுவதையும், நாம் அன்றாட வாழ்விலே காண முடிகின்றது.

3. மூன்றாவதாக, திடப் பொருளான உணவைக்

குறைத்து, திரவப் பொருளான தண்ணீரை அதிகமாகக் குடித்தால், உடல் சதை குறையும் என்று நினைத்து, வெறும் தண்ணீரையே வேண்டாத நேரத்திலும் கூடக் குடிக்கின்றனர். அவ்வாறு சாப்பிட்டால், அது பசியைக் குறைத்து, தேவையான அளவு உணவைக் கூட சாப்பிட முடியாமல் தடுத்து விடுவதோடு, அவர்கள் ஆசையோடு நினைத்து, ஆவலோடு எதிர் பார்க்கின்றதற்கு எதிர்மாறான பலனையே தரும் என்று உணர்வதே இல்லை.

4. மேல் நாடுகளில் உடல் தசைகளையும் இடுப்புத் தசைகளையும் குறைக்கப் (Turkish Bath) புதிய குளியல் முறையைப் பின்பற்றுகின்றார்கள். தனி குளியல் அறையிலே நின்று கொண்டு, முதலில் வெந்நீரைக் கொட்டச் செய்து, உடலைப் பதமாக பிடித்துவிடச் செய்து (Massage) பின் அதிகக் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றச் செய்து, இவ்வாறு மாறி மாறி வெந்நீரும் தண்ணீரும் என்ற முறையிலே விட்டு, விட்டு உடலைப் பிடித்து விடும் முறைகளைப் பின்பற்றுகின்றனர்.

இந்த முறையினால், உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத சூழ்நிலை உண்டாகும். அதோடு, சளி, இருமல், நெஞ்சுவலி போன்ற துன்பங்களும் தோன்றும். இம்முறை உடலுக்குக் கெடுதியே தவிர, நல்லது அல்ல.

5. பொதுவான விளையாட்டுக்களான, உடலாண்மை நிகழ்ச்சிகள் (Athletic Events) பந்து விளையாட்டுக்கள், பட கோட்டுதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீந்துதல் முதலான விருப்பமிகு விளையாட்டுக்களைத் தினம் விளையாடினாலுங் கூட அவைகள் உடலுக்குப் பொதுவான பயிற்சிகளே.

அவைகளால் உடல் நலமாக அமையும் என்றாலும், இடுப்பைச் சுற்றி திரண்டிருக்கும் தசைப் பகுதிகளைக் குறைக்க முடிவதில்லை.

இடுப்பில் ஏறி அமர்ந்திருக்கும் வேண்டாதத் தசைகளை இறக்கிக் கழித்து விட வேண்டுமானால், அதற்குரிய பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து, விடாமல் செய்தால் தான் சிறப்பான பலன் கிடைக்கும். இத்தகைய அருமையான பயிற்சிகள் தான், உள்நுறுப்புக்களை இயக்கி உழைக்கச் செய்து, கொழுப்பைக் கரைத்து, உடலின் மேற்புறங்களையும் மெலிந்து விட வைக்கின்றன.

இடுப்பைச் சுற்றிலும், அடி வயிற்றிலும், பின்புறத்திலும் (Buttock) உள்ள தசைகளை அகற்றுவதற்குமுன், அவைகள் எவ்வாறு வந்து அங்கே படிக்கின்றன என்பதை முதலில் தெரிந்து கொள்வது மிகமிக அவசியம்.

ஆண்களுக்கு உடலில் 25 சதவிகிதம் கொழுப்பு உள்ளது என்றும், பெண்களுக்கு 35 சதவிகிதம் உள்ளது என்றும் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள். பெண்களின் உடல் முழுவதும் கொழுப்புச் திசுக்கள் பரவியிருக்கின்றன என்றும், அவைகள் சில சமயங்களில் ஒரே இடங்களில் வந்து குழுமிவிடுகின்றன என்றும், அதுவும் குறிப்பாக, இடையைச் சுற்றித்தான் அதிகமாகக் கூடிவிடுகின்றன என்றும், கூறுவது உண்மை தான்.

இடையின் மேல் பாகத்தைச் சுற்றிப் பெண்கள் உடுத்திக் கொண்டிருக்கின்ற ஆடைகளின் கனமே காரணம் என்றும் அவைகளே மற்ற இடத்துக்

கொழுப்புத் திசுக்களைக் கொண்டு வந்து, அந்த எடையைத் தாங்குமாறு இடுப்பின் கீழ்பாகத்தில் சேர்த்து விடுகின்றன என்றும், அதிகமாக வேலையில் ஈடுபடாமல் உட்கார்ந்தே இருப்பதம், படுத்தே வாழுவதும், சிலருக்குப் பிரசவத்தின் காரணமாக தசைகள் பெருத்து விடுகின்றன என்றும் உடற் பயிற்சி நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

எனவே, இடையழகும் பின்னழகும் பெறவேண்டுமானால், அவற்றிற்குரிய பொருத்தமான பயிற்சிகளைக் கவனத்துடன் தேர்ந்தெடுத்து செய்ய வேண்டும். கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பயிற்சிகளை முறையோடு செய்து கொண்டே வந்தால், சிறப்பான பயன் கிடைக்கும்.

ஆண், பெண் அம்சமான உடலமைப்புக்கு ஒரு அளவு கோல் வைத்திருக்கின்றனர். ஆண் உடலுக்கு, இடுப்புக்கும் மார்புக்கும் 6 அங்குலம் வித்தியாசம் இருக்க வேண்டும். அதாவது இடுப்பளவு 30 அங்குலம். இதற்கு மேலும் இருக்கலாம்.

பெண்களுக்கு 10 அங்குலம் இருக்க வேண்டும். இடுப்பளவு 25 அங்குலம் - மார்பளவு 35 அங்குலம்; அதனால்தான், உலக அழகிகளின் உடல் எடையை 35-25-35 என்று கூறுகின்றார்கள். அதாவது மார்பளவு 35 35; இடுப்பளவு 25; பின்புற அளவு 35 அங்குலம் அதுதான் கவர்ச்சியாகத் தோன்றும்.

உணவு வகை:

பயிற்சிகளைச் செய்வதால் மட்டும் உடல் எடை குறையாது. கரையாது. பின்புறத் தசைகளும்

மறையாது. உடலுக்குப் பயிற்சியோடு, உணவு கைகளிலும் முயற்சி செய்ய வேண்டியது மிக முக்கியமாகும். அதற்காகப் பட்டினி கிடக்க வேண்டுமா என்றால், அவசியமேயில்லை. உணவில் கட்டுப்பாடு இருக்கவேண்டும். அவ்வளவுதான். அரை வயிறு போதுமா என்றால், அதற்கும் அதிகமாகவே உண்ணலாம். அதற்காக முறைகளை நீங்கள் பின்பற்றுங்கள்.

ஆப்பிளும், ஆரஞ்சுப் பழமும், (சாறு பிழிந்துக் குடித்தாலும் சரி, தனியாக சுவைத்துச் சாப்பிட்டாலும் சரி) கொழுப்பைக் குறைக்கும், கரைக்கும் சிறந்த பழ வகைகள். கொழுப்பைக் குறைப்பது மட்டுமல்ல. உடலுக்கு நல்ல நிறத்தையும், வளத்தையும் வழங்கும் வல்லமை உடையவை. வசதியுள்ளவர்கள் தினந்தோறும் பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் தினமும் உண்ணுகின்ற உணவை மிகக் கவனத்தோடும் கருத்தோடும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அதிகமாக பால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தேவையான அளவுக்குப் பழங்களைச், சுவைத்து உண்ணலாம்.

பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள் அதிகமாக உட்கொள்ளலாம். பழரசங்களைக் குடித்தல் மிகவும் சிறப்புள்ளதாகும். பச்சடிபோன்ற உணவு வகையையும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

மேலே கூறியவற்றை உணவில் மிகுதியாகச் சேர்த்துக் கொண்டு பயிற்சிகளைத் தினம் ஒழுங்காகச் செய்தால் விரைவில் எதிர்ப்பார்த்த பயன் கிடைக்கும். கீழே குறிப்பிட்டுள்ள உணவு வகைகளை முடிந்தவரை தவிர்ப்பதும், தள்ளி வைப்பதும்

உங்களுக்கு நன்மை பயப்பனவாகும்.

உங்களுக்கு சுவையான உணவாகவே இருக்கலாம். இவை இல்லாவிடில் எனக்குச் சாப்பிடப் பிடிக்காது, சாப்பாடே இறங்காது என்றும் கூறலாம். இருந்தாலும் உடல் கனத்தையும் தரத்தையும் நீங்கள் குறைக்க, நீங்கள் இதைக் கடைப்பிடித்தே தீர வேண்டும்.

உருளைக் கிழங்கு, கேக் வகைகள், வெண்ணெய், ஜாம், இனிப்பு வகைகள், சர்க்கரை, பிஸ்கெட்டுகள், சாக்லெட் வகை போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பதுடன், எண்ணெய் அதிகமுள்ள வறுவல், பொரியல் போன்றவற்றையும், தயிர், நெய் முதலானவற்றையும் நிச்சயம் ஒதுக்கியே வைக்க வேண்டும்.

உணவில் கார்போ ஹைட்ரேட்டுக்கள் (மாவுச் சத்துள்ள பண்டங்கள்) அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து, புரத சத்துள்ளவற்றையும் பழவகைகளையும் சேர்க்கலாம். ஆனால் அவைகளும் அளவோடு இருக்க வேண்டும்.

எனவே நாவடக்கம் வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைத்திருந்து அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி, பயிற்சியை செம்மைப் படுத்துங்கள்.

அத்துடன், பயிற்சி செய்தவுடன், உடலில் பயிற்சி பெற்ற உறுப்புக்களைப் பிடித்துவிட்டால் (Massage) தசைகள் கரைந்து விட வசதியாக இருக்கும். ஆகவே, தசைப் பகுதிகளைப் பிடித்து விடும் போது கைவிரல்களும் நன்கு வலிவு பெறுகின்றன. எனவே, இம் முறையையும் நீங்கள் பின்பற்றுங்கள்.

8. பெரிய வயிறும், பின்புறத் தசையும், ஊளைச் சதையும் குறைய 12 பயிற்சிகள்:

பயிற்சி 1

இடுப்பிலே கைளை ஊன்றியிருக்க, கால்களை சேர்த்து நிற்கவும். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். இடது காலைத் தூக்கி முன்னும் பின்னும் வேகமாக செலுத்துவது போல இயக்கவும் (Swing) (30 முறை). முதலில் பழகும் போது, ஒரு நாற்காலியையோ அல்லது தூணையோ பிடித்து கொண்டு கால்களை வீசவும். தேவையானபொழுது மூச்சை விட்டு, மீண்டும் மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும் (பக்கம் 64 ல் உள்ள படம் போல)

பயிற்சி 2

கால்களை அகலாமாக வைத்து, இடுப்பில் கைகளை ஊன்றி நிற்கவும். மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும். (கால்களை வளைக்காமல் கீழேயே பார்க்காமல் கண்களை மேலே நோக்கி வைத்திருப்பது போல) இடப்புறம் குனியவும், சிறிது நேரம் கழித்து, நிமிர்ந்து மூச்சை விடவும். (20 முறை) இதே போல் நின்று வலப்புறமாக வளையவும். (20 முறை) பிறகு முன்புறம் பின்புறம் என்று மாற்றிச் செய்வும் (20 முறை)

பயிற்சி 3

கால்களை

விறைப்பாக

நீட்டி

(கண்ணாடியிருந்தால் கண்ணாடி முன்னால் முதுகு இருப்பது போல் நிமிர்ந்து உட்காரவும். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, இடுப்பை வளைத்து, பின்புறம் திரும்பிப் பார்க்கவும். (கால்களை அசைக்கவோ, அகற்றவோ மாற்றவோ கூடாது) சிறிது நேரம் கழித்து மூச்சை விடவும். வலப்புறம் இடப்புறம் என மாறி மாறித் திரும்பவும். (30 முறை) (பக்கம் 60ல் உள்ள படம் போல)

பயிற்சி 4

இடுப்பில் கைகள் இருக்குமாறு காலை நீட்டி தரையில் உட்காரவும். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கால் தரையிலே இருக்க, மற்றொரு காலை மட்டும் மெதுவாக (சமநிலை இழக்காமல்) மேலே உயர்த்தவும். சிறிது நேரம் கழித்து கால் கீழே வந்ததும் மூச்சுவிடவும். இடது கால், வலது கால் என்று மாறி மாறிச் செய்யவும். (20 முறை)

இதே பயிற்சியை, நின்று கொண்டும் செய்வாம். காலைத் தூக்குவதற்கு முன், மூச்சிழுத்து, கால் கீழே வந்ததும் மூச்சை விடவும். ஒரு கால்விட்டு ஒரு கால் என மாறிச் செய்யவும். (20முறை)

பயிற்சி 5

கால்களை அகலமாக வைத்து நிற்கவும். கைகள் இரண்டும் மார்புக்கு முன்னே நீட்டி இருக்கவும். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு முடிந்தவரை வளைந்து சென்று, கீழே குனிந்து (கால்களை

மடக்காமல்) இரு கால்களுக்கும், இடைப்பட்ட இடத்தைக் கைகளால் தொடவும். சிறிது நேரம் கழித்து முன்னிருந்த நிலைக்கு கைகள் சென்றதும், மூச்சை விடவும். (15முறை)

இதே பயிற்சியை நன்றாகப் பழகியபின் கால்களுக்கு இடைப்பட்ட நடுத் தரையைத் தொடுவதற்குப் பதிலாக இன்னும் உடலுக்குப் பின்னால் எவ்வளவு தூரமான இடத்தைக் குனிந்து தொடமுடியுமோ, அவ்வளவு தூரம் கைகளை நீட்டி முழங்கால்களை மடக்காமல் தொடவும். (20முறை) மூச்சு விடும் முறை முன் போலவேதான்.

பயிற்சி 6

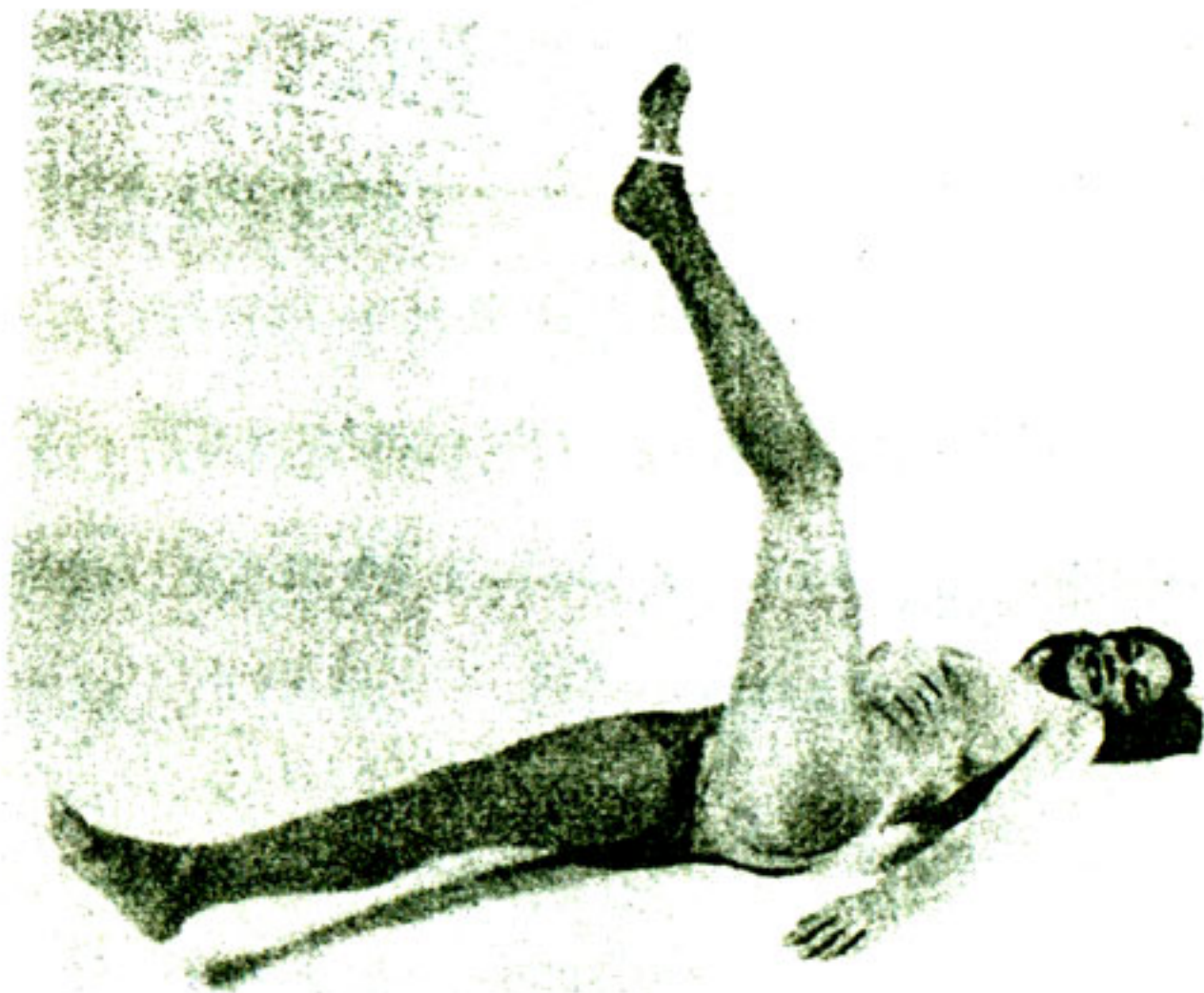
தோள் அளவு இடைவெளி இருக்குமாறு கைகளைத் தரையில் ஊன்றி பாதங்களால் தரைக்கு இணையாக



நின்று மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு தரையோடு தரையாகக் கீழே போய் மேலே வந்து மூச்சு விடவும். (10 முறை)

பயிற்சி 7

சம தரையில் அல்லது விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் தலையின் பின்புறம் கட்டியிருக்க, கால்களை விறைப்பாக நீட்டியிருக்கவும். நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். வலது கால் தரையோடு இருக்க, இடது காலை உயர்த்தவும். காலை மேலே உயர்த்தும்போது, வலக்காலை மடக்கவோ தரையை விட்டு உயர்த்தவோ கூடாது. ஒவ்வொரு காலையும், மாற்றி மாற்றி ஏற்றி இறக்கவும். இறக்கிய உடன்தான்



மூச்சை விட வேண்டும். (20 முறை)

(பிறகு படத்தில் காட்டியது போல, இரண்டு கால்களையும் ஏற்றி, இறக்கவும்)

பயிற்சி 8

தரையில் அல்லது விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும் (யாராவது அருகில் இருந்தால் காலைப் பிடித்துக் கொள்ளச் செய்யலாம்; அல்லது மேஜைக்கு அடியில் கால்களை உள்ளே நுழைத்து ஒரு தடுப்பை உணடாக்கிக் கொள்ளலாம்.)

கைகள் இரண்டையும் தலைக்குப் பின்புறமாகக் கட்டிக் கொள்ளவும்.

நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை மடக்காமல், எழுந்து உட்காரவும். பிறகு படுக்கும் வரை மூச்சு விடாமல், படுத்த பிறகே மூச்சை விடவும். (10முறை)

(எழும்போது பயன்படுத்துகின்ற சக்தி, வயிற்றுப் பகுதியில் இருந்து வரவேண்டும்.)

இதே பயிற்சியில் கொஞ்சம் அனுபவமும் பயிற்சியும்பெற்ற பிறகு, கைகளை மார்புக்கு மேலே மடித்து வைத்துக் கொண்டு, கால்களை யாரும் பிடிக்காமலேயே தரையில் வைத்திருந்து, மூச்சிழுத்த பிறகு, முழங்கால்களை மடக்காமல், எழுந்து பின் முழங்கால் நோக்கி முடிந்தவரை குனிந்து, பின் படுத்து மூச்சு விடவும். (10 முறை)

பயிற்சி 9

சமதரை யில் கைகள் உடலுக்குப் பக்கவாட்டில்



இருப்பது

பால

வைத்து,

தரைக்கு

மேல் 6

அங்குல

உயரத்தில்

கால்கள்

இருக்குமாறு

விறைப்பாக

நீட்டியவாறு,

வைத்திருக்கவும். நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும்.

அங்கிருந்து கால்களை மேல் நோக்கி (45°) உயர்த்தவும்.

பின்னர் கால்களை செங்குத்தாக (90°) உயர்த்தவும்.

பிறகு முன்நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். மூச்சு

விடவும். இவ்வாறு ஏற்றி, ஏற்றி கால்களை இறக்கவும்.

தரையில் கால்கள் படாமல் 10 முறை செய்க.

இதே பயிற்சியை, தலைக்குப் பின்புறம் கைகள் கட்டி யிருக்குமாறு வைத்திருந்து செய்யவும்.

பயிற்சி 10

படத்தில் உள்ளதுபோல் படுத்திருந்து (பழகும்

வரை) இடது கால் தரையிலே இருக்க மூச்சை நன்றாக

உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு வலது காலை மட்டும்

மேலே உயர்த்தவும். பிறகு, காலைக் கீழே

ஊன்றியவுடன் மூச்சுவிடவும். அதேபோல் வலது கால்

தரையிலிருக்க, இடது காலைத் தூக்கி மாறி மாறிச் செய்யவும். (15 முறை)

பயிற்சி 11

ஓரடி அகலத்துடன் கால்களை வைத்து நிற்கவும். கைகள் இரண்டையும் மார்புக்கு முன் நீட்டி இருக்கவும். நன்றாக மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்துக் கொள்ளவும். முழங்கால்களை (அரைப்பகுதி மடித்துக் கொண்டு) ஒரு முக்காலியில் உட்கார்ந்திருப்பது போல் உட்காரவும். குதிகால் தரையில் இருக்க, கைகள் நேர்க்கோட்டிலேயே இருப்பது போல், சிறிது நேரம் கழித்து, முன் நிலைக்கு வந்து, மூச்சை விடவும். (15 முறை)

பயிற்சி 12

இப் பயிற்சிக்குப் பிறகு, முழு அளவு முழங்கால்களை மடித்துக் குதிகால்களின் மீது உட்காருவது போல உட்காரவும். முன் பயிற்சி போலவே மூச்சிழுக்கும் முறையும். (20 முறை)

இத்தனைப் பயிற்சிகளைச் செய்தாலும், கயிறுடன் குதித்தல் (Skipping with Rope), நீச்சல் பயிற்சி இரண்டும் உடல் முழுதுக்கும் சிறந்த பயிற்சியாகும். முதலில் குறைந்த நேரத்தில் தொடங்கி, ஒரே மூச்சில் அதிக நேரம் (கால் மணி நேரம்) கயிறுடன் குதிப்பதற்கான சாதனையைச் செய்யவும்.

அகத்தின் அழகு முகத்திலே தெரியும் என்பார்கள். அகம் தெளிவாக இருந்தால் தான் முகம் தெளிவாக விளங்க முடியும். நமது அகம் தெளிவாக விளங்க வேண்டுமானால், உடல் சுகமாக வாழ்ந்தால் தான்

முடியும்.

உடல் சுகம்
வெறும் உணவால்,
உடையால், வசதியால்
மட்டுமே கிடைத்து
விடாது. ஓடுகின்ற
தண்ணீரில் அழுக்குத்
தங்காது என்று அந்தத்
தண்ணீரைத்
தேறியதாகக் கிராம
மக்கள் விரும்பிக்
குடித்துத் தாகம்
தீர்த்துக்
கொள்வார்கள்.



தேங்கி நிற்கின்ற தண்ணீரின் கதியும் நிலையும் தான் மக்களுக்கு நன்றாகத் தெரியுமே! குட்டையாக, சாக்கடையாக மாறிவிடுமல்லவா!

அதே போல்தான், ஏதாவது ஒரு பணியினைக் கருதி உழைக்கின்ற உடல், கலகலப்பாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும். உடற்பயிற்சி செய்கின்ற உடலுக்கோ இன்னும் கவர்ச்சியும், மலர்ச்சியும், வளர்ச்சியும் உண்டு..

இதுவரை உடல் உறுப்புகளுக்குத் தேவையான பயிற்சிகளைப் பற்றி அறிந்து கொண்டோம்.

முக அழகின் வசீகரத்திற்கு, அதை ஏந்திக் கொண்டிருக்கும் கழுத்துக்கும் நிறைய பங்குண்டு என்பதை நாம் அறிவோம்.

“கழுத்தே கிடையாதா?” என்று பிறர் கேட்கின்ற அளவுக்கு தசைகள் திரண்டு, உருண்டு இருக்கின்ற உருவங்களை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். அதே போல், கழுத்திலே தசைகளே இல்லாமல் வெறும் எலும்பு உருவம் போல உள்ளவர்களையும் கண்டிருக்கிறோம்: அவர்களைக் “கொக்குக் கழுத்து” என்று கேலி செய்வதையும் நாம் கேட்டிருக்கிறோம்.

உடல் அழகைப் பற்றி நாம் தீவிரமாக சிந்தித்து செயல் படும்பொழுது, கழுத்தை மட்டும் நாம் விட்டு விட்டால் அதன் கதி என்னாவது?

ஆகவே, தசைகள் நிரம்பித் தடியாக இருந்தாலும், தசையே இல்லாமல் எலும்பாக நரம்பாகத் தோன்றினாலும், காட்சிக்கு அருவருப்பாகத் தோன்றும். அதனால், முக அசைவும் மற்ற பாவங்களும் இனிமையாக இருக்காது. ரசிக்காது.

எனவே, கழுத்துக்கு என்று ஒரு சில பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே வருவோமானால், பயிற்சி பெறுகின்ற கழுத்து, நாம் எதிர்பார்த்தவாறே அமைந்து விடும்.

இனி கூறப் போகின்ற பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்களிலிருந்து நான்கு மாதங்கள் வரை பழகிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

பயிற்சி 1

கால்களை இயல்பாக இருக்கும் படி வைத்து விறைப்பாக நிற்கு வேண்டும். முன்புறம் தலை வளைவது போல, முன் பக்கமாகக் கழுத்தை மட்டும் மடக்கி, தாடை (Chin) மார்பின் மேற்புறத்தில் படுவது போல குனிய வேண்டும். உடல் வளையக் கூடாது.

இரு கைகளையும் கோர்த்துக் கொண்டு, தலைக்குப் பின் புறம் வைத்து இயல்பாக, அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூச்சை நன்றாக (ஆழ்ந்த சுவாசத்துடன்) உள்ளிழுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு, தலையை மெதுவாக நிமிர்த்ததவும். கைகள் முன்புறம் தலையை அழுத்துவது போல் இருக்க, தலையை மெதுவாக நிமிர்த்துகின்ற முறையில் பயிற்சியைச் செய்து, பிறகு தலையை நிமிர்த்தி நிற்கவும்.

அதற்குப் பிறகுதான் மூச்சு விடவேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியை 20 முறை தொடர்ந்து செய்யவும்.

பயிற்சி 2

பயிற்சியின் தொடக்க நிலை முதற் பயிற்சி போலவே தான். இப்பொழுது, செய்யப் போகும் பயிற்சியை எதிர் மாறாகச் செய்ய வேண்டும்.

தலையை பின்புறமாகச் சாய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கையை மடித்துக் கொண்டு இரு கட்டை விரல்களால் மட்டும் தாடையைத் தாங்கிக் கொண்டிருப்பது போல வைக்கவும்.

நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும்.

தலையை மெதுவாகக் கீழ்நோக்கி அழுத்தவும். ஆனால், தாடையைத் தாங்கியக் கட்டைவிரல்களால் மேற்புறமாகவே எதிர்த் தடை செய்த வண்ணம் இருக்கவும்.

தலை, கீழ்ப்புறம் வந்து சேர்ந்தவுடன் மூச்சு விடவும். இந்தப் பயிற்சியையும் 30 முறை செய்யவும்.

பயிற்சி 3

பயிற்சிக்கு நிற்கின்ற நிலை முதற் பயிற்சி போல்தான்.

இந்தப் பயிற்சிக்கு, தலையை முதலில் இடப்புறமாகச் சாய்த்துக் கொண்டு நிற்கவும்.

நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும்.

வலது கையால் தலையின் பக்கவாட்டை அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு, தலையை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும். கையால் தலைமேலே வரவிடாமல் மெதுவாகத் தடை

செய்து (Resistance) விடவும்.

தலை நிமிர்ந்த பிற மூச்சு விடவும். (30 முறை)

இந்தப் பயிற்சிக்குப் பிறகு, தலையை வலப்புறமாகச் சாய்த்து மூச்சிழுக்கும் முறையை இதே போல் கடைப் பிடித்து 30 முறை செய்யவும்.

இது போன்ற பயிற்சியை மிகவும் பொறுமையுடன் செய்யவும். பொறுமைக்கு இருப்பிடமே பெண்மை என்கிறார்கள்! உண்மைதானே.

பொறுமை எங்களுக்கு இருக்காதா என நீங்களும் கேட்பீர்கள் அல்லவா!

பொறுத்தார் பூமியை ஆள்வார். நீங்களும் பொறுமையுடன் பயிற்சிகளைச் செய்து பெருமை பெரும் அளவுக்கு கட்டான உடலைப் பெறுகிற பூரிப்பையும் அல்லவா ஆளப் போகின்றீர்கள்?

உங்கள் முயற்சி சிறப்புற வெல்க என்று வாழ்த்தி, பயிற்சிகளை இனிமையுடன் தொடங்கிட அழைக்கிறோம். நம்பிக்கை மிளிர நயம்பட செய்யுங்கள். நம்பியோர் கெடுவதில்லை. இது நான்கு மறைத் தீர்ப்பு!

9. அதிக வல்லமையுடையவர்கள்

ஆண்களா? பெண்களா?

இந்த கேள்விக்குப் பதில், பெண்கள்தான் என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். அதற்கான காரணங்களை நிறையவும் காட்டுகின்றனர்.

‘ஆதாம்’ என்ற ஆண் மகனின் விலா எலும்பிலிருந்து தோன்றியவள் ‘ஏவாள்’ என்ற பெண், என்றுவேதாகமம் கூறலாம். மெலிந்த பாண்டம் (Weaker Vessel) என மேனாட்டார் குறிப்பிடலாம்.

பஞ்சு, பழம், மேகம், நீராவி, நிலவு, மலர் எனும் மென்மையான பொருட்களுடன் கற்பனை நயம் மிளிர்க் கவிஞர்கள் உவமை காட்டலாம். என்றாலும், ஆண்மை நிறைந்ததனால் ஆண்கள் என அழைக்கப்படும் ஆண்களை விட, பெண்கள் வலிமையுள்ளவர்கள் தான்.

அது ஏனென்றால் அப்படித்தான். ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் ஆராய்ந்து அறிந்து கூறுகிற முடிவும் இப்படித்தான்;

பெண்களின் உடல் மென்மையாகத் ‘தோன்றலாம். அங்கங்களிலே பொலிவு பூரணமாகக் குடியேறி இருக்கலாம். நடையிலே நெளிவும், நெகிழ்வும் நிறைந்திருக்கலாம் என்றாலும் இயற்கையோடு எல்லா விதத்திலும் எதிர்த்துப் போராடி வாழக்கூடிய ஆற்றல் பெண்களிடத்தில் தான் அதிகம் உள்ளது.

நிலவுப் பயணத்திற்கு மனிதர்களை அனுப்ப வேண்டும் என்று விஞ்ஞானிகள் முடிவுகட்டிய பின்னர்,

யாரை அனுப்பலாம் என்ற கேள்வி அவர்களைக் குடைந்தெடுத்தது. அவர்கள் ஆராய்ந்து கூறியமுடிவோ வியக்கத்தக்கதாக இருந்தது. ஆமாம், முதல் மனித நிலவுப் பெண்ணாகப் போகக்கூடிய தகுதி பெண்ணுக்கே கிடைத்தது.

பெண்ணினுடைய தேக அமைப்பு ஆணைவிட சிறியதாகவும் குறுகியதாகவும் இருக்கிறது என்பது மட்டுமல்ல காரணம். பெண்ணின் தேகம் அதிகவெப்பத்தையும் அதே சமயத்தில் அதிகக் குளிரையும் தாங்கிக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலை, ஆணைவிடப் பெற்றிருக்கிறது என்றதோடு அல்லாமல், உலகத்திலே உயிர் வாழ்வதற்கேற்ற ஒப்பற்ற சக்தியை எல்லா நிலையிலும் இயற்கை அவர்களுக்கு நிறைய அளித்திருக்கிறது என்றும் விஞ்ஞானிகள் கூறினார்கள்.

மனப் போராட்டமாயினும் சரி, பொருளாதார சீர்கேடாயினும் சரி, சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளிலும் சரி, பெண்கள் தான் வலிமையோடு வாழ்கின்றார்கள் என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

இருதய நோயைப் பொறுத்த வரையும் பெண்களுக்கு அந்நோய் வராது என்ற முறையில் பெண்கள் வலியவர்கள் (Stronger Sex) எனவும் கூறுகின்றார்கள்.

பெண்களுடைய உடல் உறுப்புக்கள் எல்லாம் சிறந்தனவாகவும், எதையும் ஏற்று அதற்கேற்றவாறு செயல்படக் கூடிய சக்தி வாய்ந்ததாகவும், நோய்களை எதிர்த்து வெற்றி பெறக் கூடிய ஆற்றல் பெற்றிருப்பதாகவும் அவர்கள் சொல்கிறார்கள்.

கல்லிலே மோதிக் கொண்ட கால் விரலிலிருந்து இரத்தம் கொஞ்சம் அதிகமாக வந்துவிட்டால், மயக்கம் போட்டு விழுகின்றவர்களைக் காண்கிறோம். ஆனால் மாதவிடாய் என்ற முறையின் காரணமாக இயற்கையான இரத்தப் போக்கு 3 நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து வந்தும், அவர்கள் இயல்பாகவே சக்தியோடு இருப்பதைக் காணுந்தோறும், என்ன நினைக்கத் தோன்றுகிறது? அவர்கள் உடலிலே ஏதோ இரகசிய சக்தி ஒன்று இருந்து அவர்களுக்கு அந்த ஆற்றலை அளிக்கிறது என்றுதானே பொருள்.

வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை சமாளிக்குங்கால், ஆணோ அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படுகிறான். ஆத்திரமடைகிறான். அநாவசியமாகத் தன்னைக் குழப்பிக் கொள்வதுடன், கூட இருப்பவர்களையும் குழப்புகிறான்.

ஆனால் பெண்ணோ நிதானமாக யோசித்துப் பதட்டப் படாமல் அந்த காரியத்திற்குப் பரிகாரம் காணுகிறாள். குடும்பம் கவிழ்ந்து விடுமோ என்ற இறுதிக் கட்டத்திலும் கூட பெண்ணானவள் பொறுப்பேற்று வெற்றி பெறுகிறாள் என்றால், அது மனத் திண்மையைத்தான் காட்டுகிறது.

மென்மையான மயிற் பீலிகள் அதிகமாக ஏற்றப்பட்டாலும், வண்டிக்கு அதிக பாரம் கிடைக்கும் என்பதுபோல, மென்மையான அங்கங்களும் மென்மையான தோற்றமும் அதிக வன்மையைத் தந்திருப்பது இயற்கைத் தந்த வரப்பிரசாதமே.

மனோ வியாதியால் அவதிப் படுகிறவர் மட்டுமல்ல; மனநோய் முற்றிப் பைத்தியம்

பிடிப்பவர்களிலும் பெண்களை விட ஆண்கள் தான் அதிகம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

பெண்கள் அடிக்கடி நோயில் விழுந்தாலும் எளிதாகக் கரையேறி வந்து விடுகிறார்கள். எல்லா நோய்களிலிருந்தும் எளிதாக, நீரழிவு எனும் நோயைத் தவிர, ஆண்களைவிட பெண்கள் தப்பித்துக் கொள்ளக் கூடிய சக்தி அவர்களிடம் அதிகமாக உண்டு.

அதே சமயத்தில் பெண்களைவிட ஆண்களே அதிகமாகத் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர் எனும் உண்மையும் பெண்களது மன வலிமையை, உடல் வலிமையை நன்கு எடுத்துக் காட்டுகிறது.

நாகரிக வாழ்க்கை என்பது, ஆண்களுக்குத்தான் அதிகமான குடுமபச் சுமையை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. பொறுப்பை சுமப்பதால் தான் ஆண்களின் வலிமை குறைகிறது எனவும் வாதிடலாம்.

ஆனால் ஆண்களையும் பெண்களையும் ஒரே சூழ்நிலையில் வைத்துப் பல ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சி நடத்திய மேனாட்டு உளநூல் அறிஞர் ஒருவர், ஆண்களை விட பெண்களே அதிக சக்தி பெற்றிருக்கின்றனர் என தனது ஆராய்ச்சியின் முடிவைக் கூறுகிறார்.

பெண்கள் பிரசவ காலங்களில் தான் அதிகமாக உயிரிழக்க நேரிடுகிறது. ஆனால் அதே சமயத்தில் ஆண்களோ நிறக்குருடு, பரம்பரை நோய் மற்றும் அதிக, பெண் சம்மந்தமான நோய்களால் வலிமை இழக்கின்றனர் என்றும் பல அறிஞர்கள்

கூறுகின்றார்கள்.

பெண்களின் அதிக சக்திக்குப் பலர் பலவாறான காரணங்களைச் சொல்கின்றனர். ஆனால் பொதுவாக அறிஞர்கள் சொல்லுகிற ஒரு முக்கியமான கருத்தை இனி கவனிப்போம்.

பால் உணர்ச்சியைத் தூண்டி இயங்குகிற சக்தியை அளிக்கும் ஒருவிதத் திரவம் உடலிலே உண்டு. அத் திரவம் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்துதான் அச் சக்தியை அளிக்கும். ஆண்களுக்குரிய அந்தத் திரவத்திற்குப் பெயர் 'டெஸ்டோஸ்டிரன்' (Testosterone) . அதே போல் பெண்களுக்கும் உண்டு. அதன் பெயர் 'ஓஸ்டிரோஜன்' (Oestrogen)

ஆண்களுக்குரிய சுரப்பியில் வரும் திரவமோ, உணர்ச்சியைத் தூண்டக் கூடிய சக்தி படைத்து நாடித் துடிப்பையும் சுவாசத்தையும் அதிகப்படுத்தக் கூடிய ஆற்றல் உள்ளது. இதனால் ஆண்கள் தங்களுக்குள்ளேயே அதிகமாக எரிக்கப்படுகிறார்கள் என மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பெண்கள் நிலை அப்படியல்ல. பெண்களுக்குரிய சுரப்பி தரும் திரவம் அமைதியானது. அது உடலின் பல பாகங்களுக்கும் சென்று அதே நேரத்தில் சக்தியையும் அளிக்கிறது என்கிறார்கள். இத்தகைய ஓஸ்டிரோஜனே எல்லாவற்றுக்கும் காரணம். இரத்தத்தில் கலக்கும் நோய் கிருமிகளைக் கூடக் கொன்றுவிடும் அளவுக்கு ஆற்றல் வாய்ந்தது எனவும் சொல்கிறார்கள்.

தாய்மைப் பேறு எய்துகின்ற பெண்கள் பெறுகின்ற ஓஸ்டிரோஜன், உடலிலே தங்கி அதிக சக்தியை

அளிக்கிறது என்று கூறி, ஓஸ்டிரோஜன் தான் பெண்களுக்கு அதிக வல்லமை அளிக்கிறது என்ற முடிவுக்கு வருவோமானால், அதுவே பெண்கள் அதிக வல்லமை உடையவர்களாக இருப்பதன் ரகசியம் எனும் முடிவுக்கு ஆதாரமாக அமையும்.

ஆகவே, மன நிலையில், பொருளாதார நிலையில், உடல் நிலையில் செயல் முறையில் நோய்களை வெல்லும் வகையில் பெண்களே அதிக வல்லமை படைத்து இருக்கின்றனர் என்று ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள். நாமும் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான். வேறு வழி இல்லை என்று ஆண்களே ஒத்துக் கொள்கின்றனர்.

அழகான பெண்கள், ஆற்றல் நிறைந்தவர்கள். இயற்கையே இந்த இனிய நிலையைத் தந்திருக்கிறது என்று உணர்ந்த பின்னர், இன்னும் இனிமையோடு, எப்போதும் வாழ நினைக்க வேண்டாமா? வாழ முயல வேண்டாமா?

நல்லதோர் வாழ்க்கை வாழவே நாம் இந்த உலகில் பிறந்தோம். நல்ல உடலை நாம் காத்துக் கொண்டோமானால், நாம் எண்ணியதை எண்ணியபடியே பெற்று வாழ முடியும்.

நம்பிக்கையில் தான் இந்த உலக வாழ்க்கையே இருக்கிறது. ஆகவே, நம்பிக்கையுடன் பணியைத் தொடங்குங்கள்.

எந்தக் காரியமும் தொடக்கத்தில் துன்பம் போலவே தோன்றும். பழகிவிட்டால் எதுவுமே நமக்கு மிகவும் இலேசாகவே முடியும். பாம்பைக் கண்டால்

படையும் நடுங்கும்' என்கிறார்கள். அந்தப் பாம்பையும் எவ்வாறு ஆட்டிப் படைக்கிறான் பாம்பாட்டி!

கடலைக் கண்டால் குலை நடுங்கும் என்கிறோம். கடலில் மூழ்கி முத்தெடுக்கிறார்களே! அவர்களும் மனிதர்கள் தானே!

முதலில் நம்பிக்கை ஏற்பட்டால்தான், செயலிலே துணிவு ஏற்படும். துணிவு வந்துவிட்டால், திறமை தானாகவே முகிழ்க்கத் தொடங்கிவிடும். திறமை வந்து விட்டால், பெருமை பின்னாலே வந்து விடாதா!

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு மஞ்சமாக விளங்கும் நமது உடலை, மாணிக்கமாக எண்ணியல்லவா பாதுகாத்திட வேண்டும். நமது உடலானது வாராது வந்த மாமணியல்லவா!

வாழ்க்கை என்றால் ஆயிரம் பிரச்சினைகள் வரும். இருக்கும். போகும். திரும்பி வந்து தாக்கும் என்றாலும், பிரச்சினைகளை சமாளித்தால் தானே பூரண நிம்மதியைப் பெற முடியும். சமாளிக்கின்ற சக்தியையும் சாகசத்தையும் அளிக்க வல்லது கட்டான உடல் தானே!

பேரழகப் பெறலாம் என்ற நம்பிக்கையில் புறப்பட்டு, ஆசையுடன் பெற்றுக் கொண்ட இந்நூலின்கருத்துக்களில், உங்களுக்கு உடன்பாடு ஏற்பட்டுவிட்ட தென்றால், இன்றே நல்லதொரு பணியான உடற்பயிற்சியை செய்திடத் தீர்மானியுங்கள். திட்டமிடுங்கள். திறம்பட செயல்படுங்கள்.

நல்ல செயலுக்கு நாள் பார்க்க வேண்டாம் என்பார்கள். நன்றே செய்க அதை இன்றே செய்க என்பதும் நன்மொழி அல்லவா!

எனவே, எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையாக அமைந்திருக்கும் பெறற்கரிய உங்கள் உடலை பேணுங்கள். பெருமை மிகுந்த உங்கள் உடலில் பேரழகைக் காணுங்கள். பேரின்பத்துடன் இந்த உலக வாழ்க்கையை அனுபவியுங்கள். இந்தப் பிறவில் இன்பத்தைவிட, இன்பமான வாழ்க்கையைவிட, வேறென்ன வேண்டும் நமக்கு!

7. சமுதாயமும் பெண்களும்

பெண்களை குடும்பத்தின் விளக்கு என்று போற்றிப் புகழ்கின்றார்கள். குடும்பத்தைக் காப்பதால்தான் இல்லாள் என்று பெருமையுடன் பாராட்டப்படுகின்றார்கள். இல்லத்தை ஆள்கின்ற பெண், குடும்பத்தில் உள்ளவர்களின் உள்ளத்தையும் ஆண்டால் தான் உண்மையான பெருமையைப் பெற முடியும்.

எப்பொழுது பார்த்தாலும் சுகமில்லை என்ற புலம்பல், மருந்து சாப்பிடவேண்டும் என்று புராணம். மனம் சரியில்லை என்ற ஒலத்துடன் ஒரு குடும்பத் தலைவி இருந்தால், அந்த வீடு நரக வேதனையைத் தான் அளிக்குமே தவிர, சொர்க்கமாகக் காட்சியளிக்காது.

நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம் என்பார்கள். நல்ல பல்கலைக்கழகமாக குடும்பம் விளங்க, நாயகியாக இருக்கும் பெண்ணே பெரும் பொறுப்பினை ஏற்றுக்கொள்கிறாள். உடல் நலம் இல்லாத பெண், எப்படி இந்த பெரும் பொறுப்பினை

நாளைய வாழ்க்கைக்கு இன்று ஏன் இவ்வளவு பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர் வினா எழுப்புவவர்களும் உண்டு. திட்டமிடப்படாத செயல் எவ்வாறு செம்மையாக நிறைவேறாமல் சீரழிவுக்கு உள்ளாகுமோ, அது போலவே, திட்டமிட்டு வருங்கால வாழ்வுக்குப் பயனளிக்கும் உடலைத் திறமுள்ளதாக ஆக்கிக் கொள்ளாதவர்கள் வாழ்க்கை, நோயிலும் பாயிலுமே கழிந்து போகும். இவை வாழ்வின் இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியாமல் அழித்து விடும்.

இந்த உண்மையைப் பெண்கள் புரிந்து கொண்டால், குதூகலமான குடும்பத்தை உருவாக்கிட முடியும். குதூகலம் நிறைந்த குடும்பமே, சக்தி நிறைந்த சமுதாயத்தை உருவாக்கிட முடியும்.

எல்லா துறைகளிலும் முன்னேறி வரும் பெண் இனம் மேலும் தங்களை வலிமையுடையவர்களாக, வனப்பு மிகுந்தவர்களாக, எதையும் ஏற்றுத் திறம்பட செயலாற்றும் ஆற்றல் படைத்தவர்களாக வாழ்ந்து, சமுதாயத்திற்குச் சிறந்த தொண்டாற்ற வேண்டும் என்றே எதிர்பார்க்கிறோம்.

நாடாளும் நங்கையார்கள், விளையாட்டுத் துறையில் சாதனைகள் புரியும் வீராங்கனைகள், அறிவியல் துறையில் அறிவார்ந்த விஞ்ஞானிகளாய் பணியாற்றும் மேதைகள், மற்றும் சகல துறைகளிலும் சரிநிகர் சமமானமாக சாதனை புரியும் பெண்களின் சரித்திரம் நமக்கு எல்லாம் தெரிந்தது தானே!

நோயில்லா குழந்தைகளை பெறுவது மட்டுமல்ல

ஒரு தாயின் கடமை! அவர்களை சீலம் மிகுந்தவர்களாக, வீரமும் விவேகமும் நிறைந்தவர்களாக வளர்த்து ஆளாக்கும் பொறுப்பு அத்தனையும், பெண்களுக்குத்தானே என்பது வெள்ளிடை மலையாக அல்லவோ விளங்கி வருகிறது.

‘ஈன்று புறந்தருதல் என் தலைக் கடனே’ என்று ஒரு தாய் புறநானூற்றுப் பாடலில் கூறுகிறாள். இன்றைய சமுதாய அமைப்பு, பிள்ளைகளைப் பெற்றுத் தருவதுடன் நின்று போய் விடவில்லையே!

ஆண்கள் மட்டுமே ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் கலந்து கொள்ள முடியும் என்று கிரேக்க நாடு சட்டம் தீட்டி நடத்தியபோது, மரண தண்டனையையும் பொருட்படுத்தாது மகனுக்கு குத்துச் சண்டை பயிற்சியளித்து, ஆண் வேடமிட்டு பந்தய மைதானத்திற்குப் போய் பார்த்த வீரமங்கையின் சரித்திரம், சிறந்த தாய்க்கு எடுத்துக் காட்டாவாள்.

என் மகன் எந்தப் போர்க்களத்தில் போரிடுகிறான் என்று எனக்கே தெரியாது என்று புறநானூற்றுத் தாய் ஒருத்தி கூறுகிறாள் என்றால், நாடு காக்கும் போரில் தன் மகனின் நல்ல ஓர் பணியினை ஆற்றிட தான் பெருந்துணையாய் இருந்திருக்கிறாள் என்பது தானே பொருள்.

தேவைகளும் சேவைகளும் சமுதாயத்திற்கு தேவைப் படுகின்ற இக்காலத்தில், பெண்கள் அனைவரும் தங்கள் உடலைத் திறமாக, தரமாக, வளமாக, நலமாக வைத்துக் கொண்டு வாழ்வதை

சுயநலமாகவே பாவித்து, வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுயநலத்தின் சிகரத்திலே தேகத்தைக் காத்து, அதனை பொது நலத்திற்காக, தாயகம் காக்கும் பெரும் பணிக்காக உதவ வேண்டும் என்பதே எனது ஆசையாகும்.

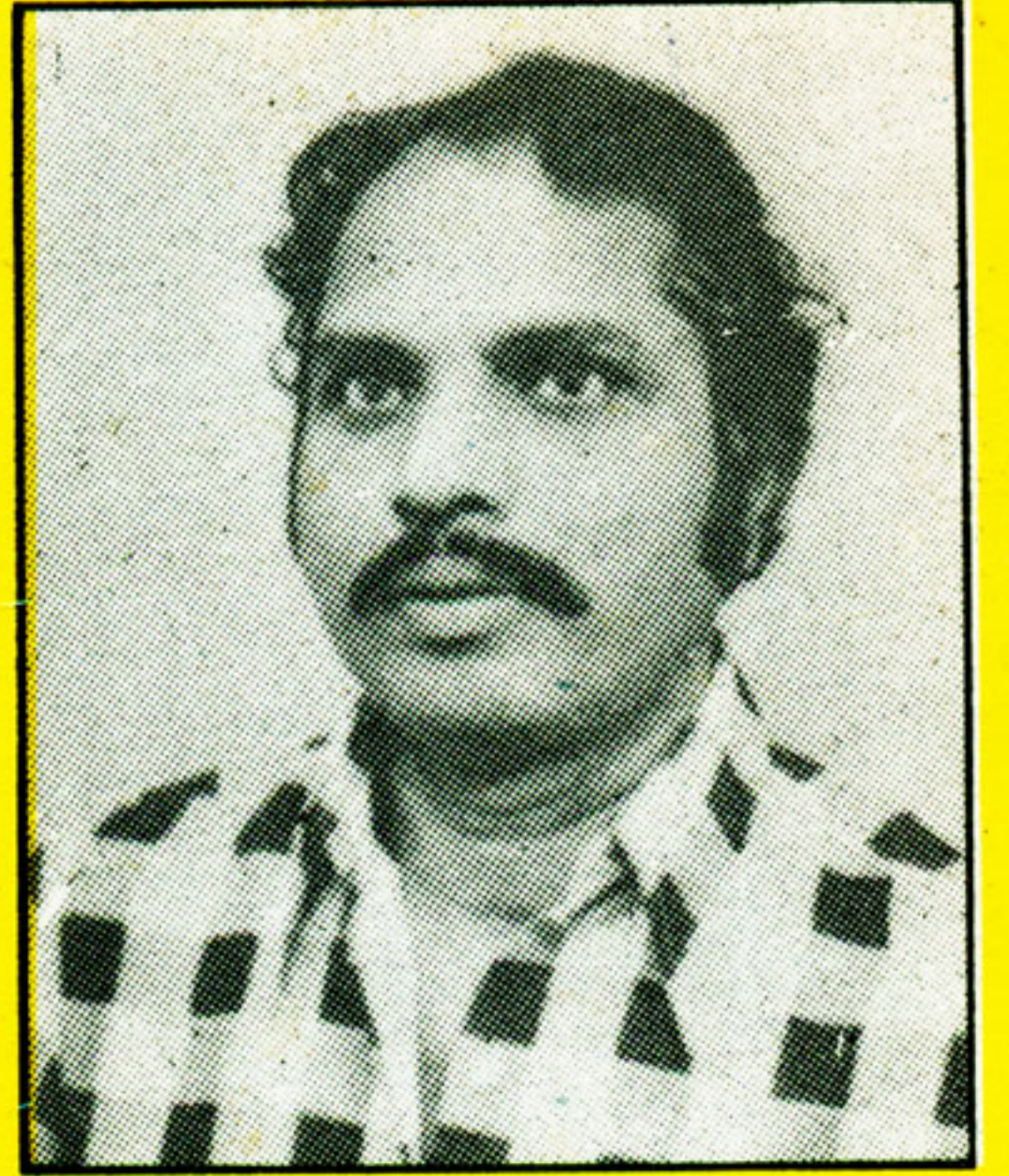
இந்த ஆசையால் எழுந்த இலட்சியத்தால்தான், இந்த நூலை உருவாக்கி உங்களிடம் தந்திருக்கிறேன். பேரழகு பெறுகிற பெருமையும் உரிமையும் உங்களுக்கு உண்டு என்று வழிகாட்டியிருக்கிறேன்.

வாழ்க அழகு சமுதாயம். வளர்க வலிய சமுதாயமாக என்று வாழ்த்துகிறேன்.

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா.



விளையாட்டுத் துறை
இலக்கியத்தின் தந்தை என்றும்,
பல்கலைப் பேரறிஞர் என்றும்
பாராட்டப்படுகின்ற, டாக்டர் எஸ்.
நவராஜ் செல்லையா அவர்கள்,
விளையாட்டுத்துறை தமிழ்
இலக்கியத்தின் வளர்ச்சிக்கான
பணியைத் தனது வாழ்வின்
இலட்சியமாகக் கொண்டு,
பணியாற்றி வருகிறார்.



விளையாட்டு பற்றிய கட்டுரை,
கவிதை, சிறு கதைகள், நாவல்
மற்றும் தனி மனித முன்னேற்றம் பற்றிய அறிவு நூல்கள், ஆய்வு
நூல்கள் என இதுவரை 150க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதி
வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டுத் துறையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு
உண்டாகவும், விருப்பத்துடன் பங்கேற்கவும் உதவும் வண்ணம்,
20 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து “விளையாட்டுக் களஞ்சியம்”
என்ற மாத இதழை (1977 முதல்) நடத்தி வருகிறார்.

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள், உடற் பயிற்சிக்கான இசை
ஒலி நாடா போன்றவற்றை மாணவ மாணவியருக்காக இயக்கி,
இசையமைத்து, நடித்து, தயாரித்துத் திரையிட்டுள்ளார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் முதன் முதலாக
விளையாட்டுத் துறையில் ஆய்வறிஞர் (Ph.D) பட்டம் பெற்றவர்
என்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ்நாடு
அரசின் பரிசினையும் பெற்றுள்ளது.