

மனவளக்கலை அக்குப்பிரஷரும் நவீன அக்குபஞ்சரும் ஓர் ஒப்பீட்டு

ஆய்வு

லெ. சிவதீபா & முனைவர் கோ. ப. நல்லசிவம்

மெய்யியல் துறை , தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்

தஞ்சாவூர் - 613010



மின்னஞ்சல் : thiyanasugi@gmail.com; gpnsvam@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்

சித்தர்கள் தம் தவ ஆற்றலால் இயற்கை ரகசியங்களை எல்லாம் அறிந்து, இயற்கைக்கு ஒத்த முறையில் மனிதன் வாழ அட்டாங்க யோகத்தை அமைத்துத் தந்தார்கள். இயற்கைக்கு மாறாக மனிதனின் எண்ணம், சொல், செயல்கள் அமையும் போது உடல், மன நோய்கள் வருகின்றன. தற்காலத்தில் யோகப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வரும்போது கிடைக்கும் சக்தியை, கற்றல் கற்பித்தல், தொழில் துறை வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் மனிதனுக்கு வரும் நோய்களைப் போக்கிடவும், மேலும் நோய்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளவும், நோயின் தீவிரத் தன்மையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும் என அனைத்துத் துறைகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் அடிப்படையில் “மனவளக்கலை யோகாவின் அக்குப்பிரஷர் பயிற்சியின் சிறப்புகளுடன் நவீன அக்குபஞ்சர்” ஒப்பிடப்படுகிறது.

முன்னுரை

தன்னைச் சுற்றி உள்ள அனைத்தும் இயற்கையைக் கொண்டே தோன்றியுள்ளது என்ற உண்மையை அறிதல் என்ற அறிவியலை இயல்பாகக் கொண்ட மனிதன், ஐந்தறிவில் இருந்து மேம்பட்டு ஆறாவது அறிவாக உயர்ந்துள்ளான். இங்கு அறிவு என்பது அறிவியலைக் குறிக்கிறது. அறிவியல் என்பது வாழ்வியலுக்குத் துணை நிற்கிறது என்ற பொதுப்படையான கருத்தை அனைத்து நாட்டினரும் ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர். மனித வாழ்வியலுக்காகவே பிறந்த ஒன்றுதான் அறிவியல். இந்த அறிவியலானது மனிதனின் சிறப்பான வாழ்விற்கு, இந்தியப் பண்பாட்டில் யோகமார்க்கமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது தற்காலத்தில் யோகப் பயிற்சிகளால் கிடைக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டு தனக்கும், பிறருக்கும் வந்த நோயைப் போக்கிக் கொள்ளவும், நோய் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

திறவுச் சொற்கள்: அக்குப்பிரஷர், அக்குபஞ்சர், யோகப் பயிற்சிகள், மின்சக்தி, பஞ்சபூத சக்தி, அறிவியல்.



யோகக் கலை அறிமுகம்

“யோகம் என்ற சொல்லுக்குப் பிரிதல் என்று பொருள். பிரகிருதி தொடர்பிலிருந்து புருடன் பிரிதல் தான் யோகம்”¹ என்பது சைவ சித்தாந்தக் கூற்று. அறிவியல் என்ற அடிப்படையில் நாம் கற்கும் ஒவ்வொன்றும் அன்றாட வாழ்விற்குத் துணை நிற்க வேண்டும். அறிதலை இயல்பாகக்கொண்டு வாழும் அறிவியல் புரட்சியில் கிடைத்ததே இந்திய மெய்யியல் துறையின் ஐவகைத் தரிசனங்களில் ஒன்றான யோக மார்க்கம். இதனை வாழும் கலை என்றும் கூறலாம். யோக மார்க்கத்தில் விளக்கப்படும் இயற்கை வழிமுறைகளோடும், நெறிகளோடும் ஒத்து வாழ்பவர்களுக்கு திடகாத்திரமான உடலையும் மனதையும் பெற்றுச் சிறப்பாக வாழ வழி செய்கிறது.

மனவளக்கலை அறிமுகம்

இருபதாம் நூற்றாண்டில் வேதாத்திரி மகரிஷி மெய்யியலில் விளக்கப்படும் ஐவகை தரிசனங்களில் உள்ள அட்டாங்க யோகத்தின் இயம, நியம, பிரத்தியாகாரா, தாரணா நிலைகளை அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளாகவும், ஆசனா, பிராணாயாமா, தியான, சமாதி நிலைகளை, எளியமுறைக் குண்டலினி யோகமாகவும் எளிமைப்படுத்தி உள்ளார். மனித வாழ்க்கை மனதின் தன்மையை அடித்தளமாகக் கொண்டுள்ளது. இதனையே திருவள்ளுவர் கீழ்க்காணும் திருக்குறளில்,

“வெள்ளத்தனைய மலர் நீட்டம் மாந்தர்தம்

உள்ளத் தனைய உயர்வு”²

எனக் கூறியுள்ளார். இத்தனிச்சிறப்பு பொருந்திய மனதை உயர்த்த, மனவளக்கலை யோகாவில்,

1. உடல் நலத்திற்கு - எளிய முறை உடற்பயிற்சி

- மனவளத்திற்கு - எளிய முறை அகத்தவப் பயிற்சி
- உயிர்ச்சக்தியை வளமாக்க - எளிய முறை காயகல்பப் பயிற்சி
- குணநலப் பேறுக்கு - அகத்தாய்வுப் பயிற்சி³

என நான்கு அங்கங்களாகப் பயிற்சி முறைகள் உள்ளது. எட்டு வயது முதற்கொண்டு எளிய முறை உடற்பயிற்சியையும், பருவமடைந்த பின் எளியமுறைக் குண்டலினியோகம் மற்றும் எளியமுறைக் காயகல்பப் பயிற்சியையும் பயின்று தொடர்ந்து செய்துவர, இருட்டிலே விளக்கு ஒளியைக் கொண்டு நடப்பது போல, இயற்கைக்கு மாறுபட்ட ஐம்பெரும் பழிச்செயல்களில் இருந்து மனிதன் மனம் விலகி, ஆறு தீய குணங்களைச் சீரமைத்துக்கொண்டு இயற்கை வழிமுறைகளையும், நெறிமுறைகளையும் உள்ளுணர்வாகப் பெற்று, வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக வாழ உதவுகிறது.

தமிழில் அறிவியலும் யோகமும்

பழந்தமிழரின் வாழ்வில் அணுவில் தொடங்கி அண்டம் வரையிலும் அறிவியல் பரவிக் கிடக்கின்றது. தமிழில் உள்ள உயிர் எழுத்துக்கள் 12, மெய்யெழுத்துக்கள் 18, ஆய்த எழுத்து 1 இவற்றை உச்சரிக்கும் போது நெஞ்சுப்பகுதியில் ஏற்படும் அழுத்தம் யோகத்தின் ஓர் அங்கமாகிய பிராணாயாமப் பயிற்சியின் கும்பக நிலையில் நிறுத்தப்படும் காற்றின் அளவை ஒத்தது. நாம் உயிர்மெய் எழுத்துக்களை உச்சரிக்கும் போது மூக்கின் நுனிப்பகுதி, தொண்டை, நாக்கு, பற்கள் மற்றும் உதடுகளில் இருந்தும் ஒலிகள் பிறப்பிக்கப்படுவதால் இவை தொடர்பான சுவாசப்பை நன்கு இயக்கம்



பெறுகிறது. இதனால், “நுரையீரலின் காற்று உட்கொள்ளும் திறன் அதிகரித்து” உடல் உறுப்புகள் அனைத்திற்கும் தேவையான பிராணசக்தி கிடைக்கப்பெற்று, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாகிறது⁴.

“சித்தர்கள் வாழ்நாளை நீட்டிக்கவும், ஜீவ சமாதி அடைவதற்கும் கேசரி யோகம் என்ற லம்பிகா யோகத்தை”⁵ கடைப்பிடித்து வந்தனர். இதனை பாம்பு, அரணை, உடும்பு போன்ற உயிரினங்கள் மழைக்காலத்தின் போது உணவுத் தட்டுப்பாட்டைப் போக்கி பசி, தாகம், குளிர் இவற்றால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க, தன் நாவின் ஒரு பகுதியை உள்நாக்கு வழியாக மேலண்ணத்தில் நுழைத்து உச்சந்தலையில் வைத்து உயிர் வாழ்ந்திருக்கிறது. இதனை மனித குலத்திற்கு பக்தி இலக்கிய நூல்களில் “ழ” கரத்தினை அமைத்து

“நமச்சிவாய வாழ்க, நாதன் தாள் வாழ்க,

இமைப்பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க”⁶

“வாழ்க வளமுடன்⁷, தமிழ் வாழ்க” என்று வாழ்த்தும் பண்பாட்டினையும், மேலும், மனிதன் உயர்ந்த பண்பினை அடைய “அகார, உகார, மகார என்ற அ + உ + ம் = ஓம்”⁸ என்றிணைத்து தந்து பிரபஞ்ச சக்தியையும் மனித மூளையையும் இணைத்து நம் வாழ்வைச் சிறப்பாக்கி உள்ளனர். இதனையே திருமூலரும் கீழ்வரும் பாடலில்

“போற்றுகின் நேன்புகழ்ந் தும்புகல் ஞானத்தைத்

தேற்றுகின் நேன்சிந்தை நாயகன் சேவடி

சாற்றுகின் நேன்அறை யோசிவ யோகத்தை

ஏற்றுகின் நேன்நம் பிரான்ஓர் எழுத்தே”⁹

எனக் கூறுகிறார். இதனைத் தற்காலத்தில் விஞ்ஞானமும் மனிதனின் உடல், மன இயக்கத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் தலைமை சுரப்பியான பீனியல், பிட்யூட்டரி சுரபிகள் அளவாகச் சுரக்க வேண்டும் என்று நிரூபித்துள்ளது. இதனைத் தமிழ்மொழி தன்னை உச்சரிப்போருக்கு யோகப் பயிற்சியின் பயனை அடைந்து சிறப்பாக வாழ்ச்செய்கிறது.

14 புள்ளி அக்குப்பிரஷர் விஞ்ஞான பூர்வ விளக்கம்

சித்தர்கள் மனித உடலை தம் தவசக்தியால் ஆராய்ச்சி செய்த போது மனித உடலில் 13,000 நரம்புகளையும் அவை தோல் வரையில் வருவதைக் கண்டுபிடித்தனர். அவற்றிலே தற்போது மெரிடியன் நரம்புகள் என்று சொல்லப்படும் 10 நரம்புகள் நேரடியாகக் காலில் உள்ள பத்து விரல்களிலும் முடிவடைவதைக் கண்டறிந்தனர். இந்த பத்து நரம்புகளில் இருந்து தான் 13,000 நரம்புகளும் ஆற்றில் கால்வாய் பிரிவது போலப் பிரிந்து சென்று உடல் முழுவதும் ஓடி இயங்கி கொண்டுள்ளன எனக் கண்டறிந்தனர்.

இவற்றில் எந்த எந்த நரம்பை எப்படி தொட்டு அழுத்தினால் அது எவ்வளவு தூரம் (எலக்ட்ரிக்கல்) மின்சார இயக்கத்தை தரும் எந்தெந்த உறுப்புகளை ஊக்குவிக்கும் என்பதைக் கண்டுபிடித்தபோது, “அவற்றை மொத்தம் 110 புள்ளிகளாகக் கண்டுபிடித்தார்கள். இந்த நரம்பு வித்தையானது மிக அற்புதமானது. உயர்ந்த நிலையில் உள்ளோருக்குத்தான் கற்றுத் தந்தார்கள். இதனைச் சீன நாட்டினர் நன்கு கற்றுச்சென்று அக்குப்பிரஷர், அக்குபஞ்சர்”¹⁰ என்று பரவலாகக் கொண்டு வந்தனர். உடலில் மின் ஓட்டத்தில் நரம்புகளில் தடைகள் (காற்று குமிழ்கள்) ஏற்படும்போது



அதற்கும் மேலாக ரத்தம் ஓடாது. அத்தடையைக் கண்டுபிடித்து அங்கு விரலால் வருடி வருடி அழுத்தம் கொடுத்து, அந்தக் காற்றுக் குமிழ்களைக் கரையச் செய்தார்கள். அதன் பின் அந்த இடத்தில் தேக்கம் பெறாமல் செய்து விடுவது அக்குபிரஷர்.

பிற்காலத்தில் வந்த அறிஞர்கள் மின்தடையை அக்குப்பிரஷர் முறையால் கரையச் செய்தாலும் பின்னாளில் மீண்டும் தேக்கமடைகிறது, அதனால் காற்றுக்குமிழ்களை அடியோடு எடுத்து விட வேண்டும் என்று நினைத்தனர். அந்த இடத்தில் உள்ள நரம்பின் மேல் துருப்பிடிக்காத உலோகமாகிய தங்கம் அல்லது செம்பினால் ஆன சிறிய ஊசியைச் செலுத்தி அதன் வழியே வெளிவரச் செய்தார்கள். எந்தெந்த உறுப்புகளுக்கு ரத்தஓட்டம் தடைப்பட்டு இருக்கிறதோ அந்த நரம்புகளைத் தெரிந்து கொண்டு அந்த நரம்பின்மேல் ஊசியைச் செலுத்தி விட்டால் ஓரிரு நாட்களுக்குள்ளாக அந்தத் தடைகள் நீங்கி ரத்தம் நன்கு ஓட ஆரம்பிக்கும் நோய் நீங்கிவிடும். அக்குபஞ்சர் என்ற நரம்பு வித்தைதான் அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையாகக் கீழை நாடுகளிலும், மேலை நாடுகளிலும் பரவி உள்ளது.

தோற்றம்

நம் நாட்டு கலாச்சாரத்திலும், பண்பாட்டிலும் “இருந்த பழக்கமாகிய பெரிவர்களுக்குச் சிறியவர்களும், கணவருக்கு மனைவியும் கால், கை பிடித்து விடுதல் என்ற முறையே பிற்காலத்தில் (நரம்பு வித்தையாக) அக்கு பிரஷராக”¹¹ மாற்றம் பெற்றுள்ளது.

நவீன அக்குபஞ்சர் தோற்றம்

தசைக்கோளங்களை இயக்கும் நரம்புகளின் ஆக்கப் பணியினை நன்கு அறிந்த நம் முன்னோர்கள் நம் உடல் பாகங்களில் சில மர்மப் புள்ளிகள் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தார்கள். “இந்த மர்ம புள்ளிகள் நம் நாட்டில் வர்ம புள்ளிகள் என்றும் சீன நாட்டினர் அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் என்றும் பெயரிட்டு அழைத்தனர்”¹². அக்குபஞ்சர் உடலின் சக்தி ஓட்டப் பாதையில் ஏற்பட்டுள்ள தடைகளை அறிந்து அந்த இடத்தில் சிறு ஊசிகளைக் குத்தி அதன் மூலம் உடம்பில் உள்ள சக்தி ஓட்டத்தைச் சமன்படுத்துவதாகும். இம்முறையானது, “கிமு. 2697 - 2596 - ல் வாழ்ந்த சீன நாட்டுச் சக்கரவர்த்தியான குவாங்-டி காலத்தில் நெறிப்படுத்தப்பட்டு அரிய கலையாக”¹³ உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தி உள்ளனர்.

சிறப்பு

மனித உடலில் மின்சார சக்தி இருப்பது பல ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மின்காந்த சக்தியானது மனித உயிர்ச்சக்திக்கு இணையானது. மனித உடலில் மின்சாரம் இணைந்து செயல்பட வெளியிலிருந்து மின்சக்தியின் ஈர்ப்பு தேவைப்படுகிறது. உடலின் உறுப்புகளை இயக்கவும், பாதுகாக்கவும், “உடல் நோய்களைப் பரிசோதனை செய்யவும், குணமாக்கவும் மின்சக்தி தேவைப்படுகிறது”¹⁴. மின்சக்தியின் தடையைச் சரி செய்து பஞ்சபூத சக்தி ஓட்டத் தடையைச் சீர் செய்வது இதன் சிறப்பாக அமைந்துள்ளது.

மனவளக்கலை அக்குப்பிரஷரும் நவீன அக்குபஞ்சரும்

மனவளக்கலை அக்குப்பிரஷரில் பயன்படுத்தப்படும் “உடலின் பின்புறம் உடலும் கழுத்தும் இணையக்கூடிய முதல் புள்ளியான எலும்பு முடிச்சில் தொடங்கி இடது கையின் மூன்று விரல்களால் அழுத்தம் கொடுக்கத் தொடங்கி உடலின் முன் பகுதியில் நெஞ்சக் குழிக்கு ஓர் அங்குலம் கீழிருந்து

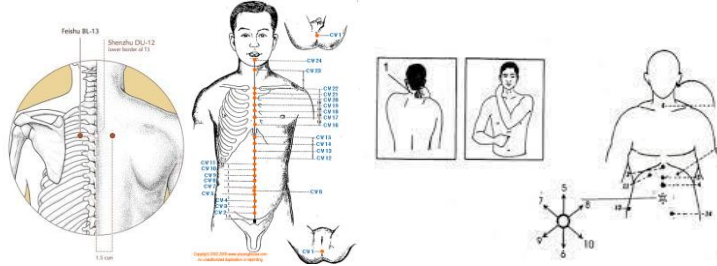


வயிற்றுப் பகுதியில் 13 புள்ளிகளிலும்”¹⁵ வலது கையின் கட்டைவிரல், ஆள்காட்டிவிரல் நுனியால் அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டு 30 வினாடிகள் அங்கு ஏற்படும் நாடித்துடிப்பை உணரச் செய்யப்படுகிறது.

இவ்வாறு செய்து வர உடலின் மிக முக்கியமான 14 நரம்புகளுக்கு இயக்கம் கொடுக்கப்பட்டு உடலில் எல்லா பாகத்திற்கும் ரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம் கொண்டு சேர்க்கப்படுகிறது. “மின்சக்தி தடையே இதயத்தில் கொழுப்புச்சக்தியைப் படிய செய்கிறது. இதனால் கொழுப்புச் சக்தியின் மீது கால்சியம் படிந்துவிடுகிறது. மின்சக்தித் தடையால் வெப்பம் இல்லாமல் கொழுப்பு கரைய முடியாமல் நின்று விடும். மின்சக்தித் தடையைப் போக்கினால்தான் வெப்ப ஓட்டத் தடையைச் சீர் செய்து கொழுப்பைக் கரைக்க முடியும்”. இதற்கு அக்குபிரஷர் உதவுகிறது. இதய நோய், ஆபத்தான மாரடைப்பு, அல்சர் போன்ற நீண்ட நாள் நோய்களுக்கும் லேசான முறையில் தனக்குத் தானே செய்யும் சிகிச்சை முறையாகிறது.

உதாரணமாக, கால் கட்டை விரலில் அழுத்தம் கொடுக்கும் போது பிட்யூட்டரி சுரப்பியுடன் தொடர்புள்ள நரம்பு வழியாகச் செல்லும் மின்தடை சரி செய்யப்படுகிறது. அவ்வாறு அழுத்தம் கொடுக்கும் போது சைனஸ், தலைவலி உள்ளவர்களுக்குத் தொட முடியாத அளவிற்கு வலி ஏற்படும். தொடர்ந்து அழுத்தம் கொடுத்து வர மின்தடை சரியாகி நோய் குணமடையும்.

இதனையே நவீன அக்குபஞ்சரில் ஆளுமை சக்தி ஓட்ட பாதை (DU) அமைந்துள்ள “DU11, DU13, DU14, இருதய வலி, காய்ச்சல்,வலிப்பு நோய், பின் கழுத்து, பின் முதுகு வலிக்கும், உயிர் உற்பத்தி சக்தி ஓட்ட பாதை (REN) பாதையில் அமைந்துள்ள REN3 புள்ளி முதல் REN15”¹⁶ புள்ளிகளைப் பயன்படுத்தி ஆண் பெண் இனத் தொடர்பான குறைபாட்டிற்கும், குடல் இறக்கம், ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், நரம்புத்தளர்ச்சி தாழ்ந்த இரத்த அழுத்தம், பசிசின்மை, பயஉணர்வு, இருதய நோய், இருதய வலி போன்ற பல நோய்களுக்கும், அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையாளரின் அனுபவத்தைக் கொண்டு சக்தி ஓட்டம் தடைபட்டுள்ள இடங்களில் ஊசிகளைச் செலுத்தி இது தொடர்புடைய அனைத்து நோய்களும் குணப்படுத்தப்படுகிறது.



படம் 1. மனவளக்கலைஅக்குபிரஷர் படம் 2. அக்குபஞ்சர்

சுய சிகிச்சையாகப் பயன்படுத்தப்படும் மனவளக்கலை அக்குபிரசர் பயிற்சியும், நவீன அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை முறையும், இவற்றில் உள்ள வாழ்க்கை நெறிமுறைகளும், மனித உடலில் மின்சக்தி ஓட்டத்தை முறைப்படுத்திப் பஞ்சபூதச் சக்தி ஓட்டங்களைச் சீராக ஓடச் செய்து, உடல் மன ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது.



மேற்கோள்கள்

1. இந்திய தத்துவஞானம் -பக்கம் 222
2. திருக்குறள் தெளிவுரை- பக்கம்123
3. உடல் நலம் ப.11
4. உயிர் மெய் எழுத்துக்கள் - <https://youtu.be/UNE5IHDhQwI>
5. சித்தர்கள் குரல் - <https://facebook.com/photos>
6. திருவாசகத்தில் சிவபுராணம், பா - 5
7. குணநலப் பேறும் சமுதாய நலனும்- ப-106
8. அகாரம்,உகாரம்,மகாரம்- <http://sivamgss.blogspot.com/2007/01/177.html?m=1>
9. திருமந்திரம் பா-884
10. 14 புள்ளி அக்குபிரஷர் - <https://youtu.be/jFUQ--azp4k>
11. மேலது
12. ரெய்கி அக்குபஞ்சர் -பக்1,2,33
13. மேலது ப-33
14. மேலது பக்-173,178, 179
15. . எளியமுறை உடற்பயிற்சி பக்-51,52
16. ரெய்கி அக்குபஞ்சர் ப-167

துணைநூல் பட்டியல்

1. அப்துல்லா சேகு.C - ரெய்கி அக்குபஞ்சர், முதற்பதிப்பு1999, காரைக்குடி630001
2. கதிரவன் - அறிவியலும் வாழ்வியலும் , முதற்பதிப்பு-2012, சென்னை- 600017
3. பொன்னம்மாள். ஆர் - திருக்குறள் தெளிவுரை, முதற் பதிப்பு-2001, சென்னை 05
4. லக்ஷ்மணன். கி - முதல் பதிப்பு மே1960 , சென்னை 600014
5. வேதாத்திரி மகரிஷி - முதல்பதிப்பு 2009, ஈரோடு-638001
6. விஷன் பார் விஸ்டம் - முதல் பதிப்பு 2012, ஈரோடு-638001
7. உயிர் மெய் எழுத்துக்கள் - <https://youtu.be/UNE5IHDhQwI>
8. 14. அக்குபிரஷர் - <https://youtu.be/jFUQ--azp4k>
9. சித்தர்கள் குரல் - <https://facebook.com/photos>
10. சிவபுராணம் - tamil.samayam.com
11. திருமந்திரம், சென்னை-24, பிரேமா பிரசுரம், முதற்பதிப்பு-2009
12. அகாரம்,உகாரம்,மகாரம்- <http://sivamgss.blogspot.com/2007/01/177.html?m=1>

