

“அறிதுயில்” நுண்கலை அறிவியலும் கருவில் குழந்தை நல்வளர்ப்பும்

J. ஸ்ரீநிவாசன், & முனைவர். பொ. சுரேஷ்,
மெய்யியல் துறை,
தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்,



ஆய்வுச் சுருக்கம்:

கர்ப்ப காலத்தில் கருவில் வளரும் குழந்தை வளர்ப்பில் கர்ப்பிணியின் கடமையும், செயலும் அளப்பரியதாகும். ஆரோக்கியமான கரு வளர்ப்பில் அறிதுயிலின் பயனையும் கர்ப்பிணி கருவில் வளரும் குழந்தையுடன் பேசும் தற்கூற்று முறையையும் வெளிப்படுத்தும் வகையில் விளக்கமுறை ஆய்வாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

ஆய்வுப் பயன்கள்:

கர்ப்பிணியின் ஆரோக்கியமான உடல், மனநலன் மற்றும் கருவில் வளரும் குழந்தையின் முழுமையான உடல் மன வளர்ச்சி.

திறவுச் சொற்கள்:

யோகம், அறிதுயில், பொன்னொளி தியானம், பிரத்யாகாரம், தாரணை தற்கூற்று மொழி (Auto Suggestion), கர்ப்பிணி கருவில் வளரும் குழந்தையுடன் பேசுதல்.

முன்னுரை:

இக்காலத்து நமது மகளிர் கர்ப்பக்கால நிகழ்வுகளை விரிவாக அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. முற்றிலும் இயந்திரத்தனமாக மாறிவிட்ட வாழ்வில் ஒருபெண் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதென்பதும் இயந்திரத்தனமான செயலாய் அமைந்துவிடாமல் அறிதுயில் பயிற்சியின் மூலம் நல்ல ஆரோக்கியமான உடல், மன நலத்துடன் கருவில் வளரும் குழந்தையினை நன்கு வளர்த்து பெற்றெடுக்கும் வகையில் ஒரு தெளிவான அறிதலையும், புரிதலையும் மற்றும் ஒரு எளிமையான சிறிய பயிற்சியையும் அளிப்பது நோக்கமாகிறது.

பல்வேறு தளங்களும் நுட்பமான உட்பிரிவுகளும் கொண்ட யோகக்கலையில் அறிதுயில் (யோக நித்திரை - Yoga Nidra) என்பதும் ஒரு நுண்கலை அறிவியல் ஆகும். இந்த கலையை கர்ப்பிணி கருவில் வளரும் குழந்தையின் நலனுக்காக பயன்படுத்தும் எளிமையான பயிற்சிக்கான பயன்பட்டு செயல் வழிமுறைகள் மட்டும் இங்கு ஆய்வு செய்து அளிக்கப்பட்டுள்ளன. . இதில் கர்ப்பிணி கருவில் வளரும் குழந்தையுடன் பேசும் முறையும், தற்கூற்று மொழியில் (Auto Suggestion) கருவின் நல் வளர்ச்சிக்காக கர்ப்பிணி கையாளும் வழிமுறைகளும் ஆய்வு செய்து அளிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் கர்ப்பிணிகள் கருவில்



வளம் குழந்தையின் நலன் கருதி செய்ய வேண்டியவையும், தவிர்க்க ஆய்வு வேண்டியவையும் ஆய்வின் இறுதியில் தொகுத்து அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

உட்தலைப்புகள்:

1. அறிதூயில் செயல் வடிவும்
2. உடல் உறுப்புகளின் மேல் விழிப்புணர்வும் தளர்ச்சியும்
3. கர்ப்பிணி கருவில் வளரும் குழந்தையுடன் பேசும் முறையும், தற்கூற்று மொழியும்,
4. பொன் ஒளி தியானம்
5. கருவில் கற்றலுக்கான உதாரணங்கள்
6. முடிவுரை.

I. அறிதூயில் செயல் வடிவும்:

“அறிதூயில் அஷ்டாங்க யோகத்தில் வரும் ப்ரத்யாகாரம் (புலன் ஒடுக்கம்) தாரணை (புலன் குவிப்பு) தியானம் (குவிக்கப்பட்ட புலனின் நிலைப்பு) ஆகிய மூன்று நிலைகளையும் உள்ளடக்கி நிகழும் ஒரு அற்புத நிகழ்வு ஆகும். அறிதூயில் என்பது விழிப்புணர்வுடன் கூடிய தூக்கம் ஆகும். இதனை யோக நித்திரை (Yoga Nidra) என்றும் கூறுவர். இது பல படி நிலைகள் ஒருங்கிணைந்த நிகழ்வு ஆகும்”.

முன் தயாரிப்பு:

அறிதூயிலை கர்ப்பிணி காற்றோட்டத்துடன் கூடிய அமைதியான சூழலில் இயன்றவரை உணவு உள்அற்ற வயிற்றுடன் தளர்ச்சியாக உடை அணிந்து ஒரு பாயில் படுத்து சவாசன நிலையில் பயிலவும். ஆழ்த்த சவாசத்துடன் பின்வருமாறு கூறவும்.

II. உடல் உறுப்புகளின் மேல் விழிப்புணர்வும் தளர்ச்சியும்:

மூன்று முறை ஆழ்ந்த சவாசம் எடுத்துக் கொள்ளவும். எனது உச்சி தலை ஓய்வடைகிறது. ஓய்வு.... ஓய்வு..... இந்த சுகமான ஓய்வானது எனது நெற்றி வழியாக பரவி வருகிறது. எனது நெற்றியின் இடப்புறம் ஓய்வடைகிறது ஓய்வு... ஓய்வு... வலதுபுறம் ஓய்வடைகிறது ஓய்வு.... ஓய்வு.... இடது கண் ஓய்வடைகிறது. வலது கண் ஓய்வடைகிறது. இரண்டு கண்களை சுற்றியுள்ள தசைகள் ஓய்வடைகிறது . எனது தலையின் பின் பகுதி முழுவதும் ஓய்வடைகிறது. எனது முகம் முழுவதும் ஓய்வடைகிறது ஓய்வு. எனது கழுத்து அதைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் ஓய்வடைகிறது.

மீண்டும் ஆழ்ந்த சவாசம் எடுத்துக் கொள்ளவும். வலது முன் கை ஓய்வடைகிறது. முழங்கை ஓய்வடைகிறது. . மணிக்கட்டு ஓய்வடைகிறது. . கை விரல்கள் அனைத்தும் ஓய்வடைகிறது. எனது இடது முன் கை ஓய்வடைகிறது. முழங்கை ஓய்வடைகிறது. மணிக்கட்டு ஓய்வடைகிறது. கைவிரல்கள் அனைத்தும் ஓய்வடைய , எனது இரண்டு கைகளும் முழுமையாக ஓய்வடைகிறது.

மீண்டும் ஆழ்ந்த சவாசம் எடுத்துக் கொள்ளவும். இடது மார்பு ஓய்வடைகிறது. வலது மார்பு ஓய்வடைகிறது. . விழா எழும்புகள் ஓய்வடைகிறது. . எனது மேல் வயிறு ஓய்வடைகிறது ஓய்வு ... ஓய்வு ... எனது அடி வயிறு ஓய்வடைகிறது. எனது இடது தோள் பட்டை ஓய்வடைகிறது. வலது தோள் பட்டை ஓய்வடைகிறது. ஓய்வு.. ஓய்வு. இந்த ஓய்வு முதுகு தண்டுவடம் முழுவதுமாக பரவி சென்று



எனது இடுப்பில் நிற்கிறது .இப்பொழுது எனது உடலின் மேல்பாகம் முழுவதும் ஓய்வாக இருக்கிறது ஓய்வு.

மீண்டும் ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்த சுகமான ஓய்வானது இப்பொழுது எனது உடலின் கீழ்ப்பகுதில் பரவுகின்றது . எனது இடது தொடை ஓய்வடைகிறது ... முழங்கால் ஓய்வடைகிறது ஓய்வு... கெண்டைக்கால் தசை ஓய்வடைகிறது இடது கணுக்கால் ஓய்வடைகிறது. புறங்கால் ஓய்வடைகிறது, இடது கால் விரல்கள் ஓய்வடைகிறது. இடது பாதம் ஓய்வடைகிறது ஓய்வு.... ஓய்வு....

எனது வலது தொடை ஓய்வடைகிறது. ஓய்வு.. முழங்கால் ஓய்வடைகிறது. கெண்டைக்கால் தசை ஓய்வடைகிறது. வலது புறங்கால் ஓய்வடைகிறது. வலது கால் விரல்கள் ஓய்வடைகிறது. வலது பாதம் ஓய்வடைகிறது. எனது இரண்டு கால்கலும் முழுமையாக ஓய்வடைகின்றன. மீண்டும் ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது எனது உச்சி தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை முழுமையான ஓய்வில் இருக்கிறது

“எனது உடலின் ஒவ்வொரு அணுவும் ஓய்வாக இருக்கின்றது

எனது உடலை சுற்றியுள்ள தோல் முழுவதும் ஓய்வாக இருக்கிறது

எனது உடலின் ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கிறது

எனது இதயம் மிகவும் ஓய்வாக இருக்கிறது. ஓய்வு ... ஓய்வு ...”

எனது மூளையின் இடது, வலது அரைக் கோளங்களான இரண்டு பகுதிகளும் முழுமையாக ஓய்வடைகிறது. எனது மூளை முழுவதும் ஓய்வடைவதால் எனது உடல் முழுமையாக ஓய்வடைகிறது. ஓய்வு... ஓய்வடைந்த உடல் சடலம் போல் ஆகிவிட்டது நான் அதனை விட்டுவிட்டேன். நான் இப்பொழுது அந்தரத்தில் மிதக்கும் ஒரு பரிசுத்த ஆன்மா ஆகும் .

கூர்மையான விழிப்புணர்வுடன் இந்த ஆழ்ந்த அமைதியான நிலையை அடைந்த கர்ப்பிணி தன் தூண்டலடைந்து இதே ஆழ்ந்த அமைதியான நிலையில் தாயின் குரலை கவனமுடன் கேட்கக்காத்திருக்கும் கருவில் வளரும் குழந்தையுடன் பின்வருமாறு மெதுவாக பேசத் தொடங்க வேண்டும். அப்படி பேசும்போழுது கர்ப்பிணியின் இரண்டு உள்ளங்கைகளும் கருவை முடியிருக்கும் வயிற்றின் வெளிப்பகுதியை தழுவிப்படி இருத்தல் மிகுந்த பலன் தரும். மேலும் தாய் பேசும் பொழுது பதில் செயலாக குழந்தையின் அசைவினை உணர இது உதவும்.

III. கர்ப்பிணி கருவில் வளரும் குழந்தையுடன் பேசும் முறையும், தற்கூற்று மொழியும்,

நான் இப்பொழுது தியானத்தில் இருக்கிறேன் , எனது அன்புக் குழந்தையின் ஆழ்மனதுடன் இணைந்து இரண்டறக்கலந்து இருக்கிறேன்.

- அன்பு குழந்தையே... நீ நான் முழுவதும் புத்துணர்வுடன் இருக்கிறாய்
- உனது உடலும் மனமும் உன்னை ஒரு நீண்ட மானுட வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியமானதாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.
- உனக்குத் தேவைப்படும் அனைத்தையும் உனது அம்மாவாகிய நான் உனக்கு எப்பொழுதும் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பேன்



- நான் கேட்கும் பாடல், நான் படிக்கும் புத்தகம், பாடங்கள், நான் அனுபவிக்கும் காட்சிகள், உணர்ச்சிகள், நான் சுவைக்கும் சுவைகள் எல் அனைத்தும் உன் இயல்பான உணர்வாக உன்னைச் சேர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன
- எனது ஐம்புலன்களும் உனது நிறைவான வளர்ச்சிக்கு அற்புதமாக உதவி செய்கின்றன " தொடரும் சில நிமிடங்கள் நான் எனது ஆழ்மனத்துடனும் என் குழந்தையின் மனதுடனும் அமைதியாக இருப்பேன். என் ஆழ்மனதும் என் குழந்தையின் ஆழ்மனத்தும் பிரார்த்தனையையே ஏற்றுக்கொண் அவை முழுமையாய் நிறைவேற உதவி செய்யும்" என்னும் ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன், கர்ப்பிணி ஆழ்ந்த அமைதியில் தொடர்ந்து சிறிது நேரம் இருக்க வேண்டும்.

“அறிதுயிலின் மேற்கண்ட ஆழ்ந்த நிலையில் கர்ப்பிணி கருவில் வளரும் குழந்தையிடம் தான் நினைக்கும் எதனையும் பேசலாம். கருவில் வளரும் குழந்தையும் கர்ப்பிணி கூறும் அனைத்தையும் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையில் இருக்கும்”.

பயிற்சி முடிவு:

பின்வருமாறு தனக்குத்தானே கூறிக்கொண்டு கர்ப்பிணி பயிற்சியை நிறைவு செய்து வெளிவர வேண்டும்.

- இந்த பயிற்சி அற்புதமாக இருக்கிறது. தினமும் உற்சாகமாய் நிறைய நேரங்களை எனது குழந்தையுடன் செலவிடுகிறேன்.
- தினமும் நாள் முழுவதும் நானும் எனது குழந்தையும் மிகவும் சந்தோசமாய் இருக்கிறோம்
- கண்களை அமைதியை திறக்கவும்

அறிதுயில் நுண்கலை அறிவியலானது கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு கற்பித்தலை கொண்டு சேர்க்க நன்கு உதவும்.

IV. பொன் ஒளி தியானம் செய்முறை:

பொன் ஒளி தியானம் என்பது இந்த அறிதுயிலில் 4-வது நிலையாக வரும் ஒளிக்கட்சி பயிற்சியுடன் அஷ்டாங்க யோகத்தில் 7-வது படிநிலையான தியானமும் இணைந்து நிகழும் ஒரு அற்புதமான நிகழ்வு ஆகும்.

கர்ப்பிணியானவள் உள்ளுணர்வின் மூலம் தனது தலைக்கு மேல் ஒரு பொன்னொளியை உருவாக்க வேண்டும் . அந்த ஒளியானது சூரியனிடமிருந்து வருவது போல் நினைக்கலாம் . அல்லது புத்தர் , ரமணர் போன்ற இஷ்ட தெய்வங்களின் திருக்கரம் அல்லது அருட் பார்வையிலிருந்தும் வருவது போல் நினைக்கலாம். அது அவரவர் விருப்ப மனநிலையைப்பொறுத்தது. பின் அந்த ஒளியை உடல் முழுவதும் பரவச் செய்து கர்ப்பிணி தனது உள்ளுணர்வால் கருவில் வளரும் குழந்தையின் மேல் உள்ளும் புறமும் சூழ்ந்ததாகப் பொன்னொளியை நிலை நிறுத்த வேண்டும். இந்நிலையிலும் கர்ப்பிணி கருவில் வளரும் குழந்தையுடன் பேசலாம் . பின் இறுதியில் அறிதுயிலில் இருந்து வெளி வருவது போல் பயிற்சியில் இருந்து வெளி வரவேண்டும்.



கர்ப்பிணி செய்யவும்:

1. காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடனும், இரவில் தூங்கப்போகும் முன்பும், மனமும் உடலும் அரைத் தூக்கத்தில் இருக்கும் நிலை இப்பயிற்சிக்கு மிகவும் உகந்தது.
2. பொதுவாக பகலில் மனம் உற்சாகமாக உள்ள எந்த நேரமும் செய்யலாம். சாப்பிடும் முன்பு அல்லது சாப்பிட்ட பின் ஒருமணி நேரம் கழித்து செய்யலாம்.
3. ஒருமுறை பயிற்சியானது 30 நிமிடம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை தொடர்ந்து செய்யலாம்.
4. “அறிதூயில் செய்யும் முன் மூச்சுப் பயிற்சியாகிய பிரணாயாமத்தில் உள்ள சூரிய அனுவலோமா, சந்திர அனுவலோமா, சூர்யா பேதனா, சந்திர பேதனா மற்றும் நாடிசுத்தி செய்வது நல்ல பயன்தரும். பிரணாயாமம் அறிதூயிலை ஆழ்ந்து அனுபவித்து செய்ய உதவுவதுடன் கர்ப்பிணி குழந்தை ஆழ்மன உணர்வில் அதிக அளவு இணைவைக் கொண்டு வரும். இருவர் மனதிலும் ஒரு ஆழ்ந்த அமைதியைக் கொண்டு வருவதுடன் வளரும் கருவிற்கு கூடுதல் வளி சக்தியும் கிடைக்கும்”
5. மிகுந்த பிரயாசை, சிரமம் ஏதுமின்றி மிக இயல்பாக பயிற்சி செய்யவும்.
6. படுக்கையிலும், நாற்காலியில் அமர்ந்தும் செய்யலாம்.
7. உங்கள் மருத்துவரின் மருத்துவ ஆலோசனைகளைத் தொடரவும்.

இப்பயிற்சியால் கர்ப்பிணியின் மன அழுத்தம், படபடப்பு, வேண்டாத சிந்தனைகள், பிரசவ கால பயம் போன்ற அனைத்தும் நீங்குவதால் கர்ப்பிணியின் மனம் கர்ப்ப காலத்தை ஒரு சுகமான அனுபவமாக அனுபவிக்க இயலும். மேலும் அவளது எந்தவித உளவியல் சார்ந்த மன அழுத்தத்தமும் கருவில் உள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாமல் கருவின் நல் வளர்ச்சி பாதுகாக்கப்படும்.

கர்ப்பிணி தவிர்க்கவும்:

1. நேரடியாக குருவிடம் பழகிக் கொள்ளாமல் வாய்மொழியாகவோ அல்லது பிறரிடம் கேட்டோ செய்வது அவ்வளவாகப் பலன் அளிப்பதில்லை.
2. சாப்பிட்டவுடன் செய்யவேண்டாம்.
3. உடல், மனம், சோர்வாக உள்ள இயல்புக்கு மாறான நேரங்களில் பயிற்சியைத் தவிர்க்கவும்.

V. கருவில் கற்றலுக்கான உதாரணங்கள்:

“பக்த பிரகலாதன், வீர சிவாஜி, அபிமன்யு போன்ற வரலாற்று, இதிகாச, புராண மாமனிதர்கள் கருவில் கற்றலுக்கான சிறந்த உதாரணமாவார்கள்”

“ஐப்பான் நாட்டின் மின்னணு சாதனமான Sony - நிறுவனத்தின் உரிமையாளரான மசறு இபுகா அவர்களின் கீழ்க்கண்ட இக்கூற்று – “Intelligence can be nurtured, developed and expanded to levels not yet imaginable, if we designed at earliest stage of life before birth”- மனிதனுக்கு கற்றல் என்பது கருவினிலேயே தொடங்கிவிடும் என்பதை உணர்த்துவது நாம் அறியலாம்”



மேலும் “அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த மனோதத்துவ நிபுணரான முனைவர் ஆர்த்தர் ஜானவ் அவர்களின் பின்வரும் கூற்றும் “How experience in the womb can affect our lives forever” மனிதனின் வாழ்நாள் காலம் முழுவதுமான பல நிகழ்வுகள் அவன் கருவாக வளரும் நிலையிலேயே பதிவாகிவிடுவதை தெளிவாக உரைப்பதை நாம் அறியலாம்”.

VI முடிவுரை:

எலும்பு, சதை, இரத்தம் மற்றும் நரம்பு மண்டலங்கள் அடங்கிய உடலை தாயிடமிருந்து கருவில் வளரும் குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதை போல புலன்கள் 5-ன் குணங்களையும் அன்னையிடமிருந்தே பெற்றுக்கொள்வதால் கண், வாய், செவி, சுவை மற்றும் தொடு உணர்ச்சிகளில் பிரசவக்காலம் வரை மிககவனமாக இருக்க வேண்டும்

கர்பிணியானவள் வீண் பேச்சு பேசுவதையும், கேட்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் ஏற்படும் தவறான ஒலி அலைகளின் பதிவுகள் பிறக்கும் குழந்தையை அடிக்கடி அழுதல், சுறுசுறுப்பின்மை, எப்பொழுதும் எதையோ பறிகொடுத்தது போலிருத்தல், யாருடனும் கலந்து பழகாதத் தன்மை போன்ற அழுத்தங்களை உருவாக்கி அதன் வாழ்நாள் முழுவதுமான பாதிப்பை உருவாக்கிவிடும்.

கோபப்படுதல், பிறரை துர்ச்சொல் பேசுவது, போன்றவற்றைக் கர்ப்பிணி தவிர்க்கவும். ஏனென்றால் அவை பிறரை பாதிக்கிறதோ இல்லையோ அது ஏற்றுக்கொள்ளும் அல்லது மறுத்துவிடும் அவரது மனநிலையைப் பொறுத்தது. ஆனால் முதலில் அவை கருவில் வளரும் குழந்தையிடம் தனது எதிர்மறைத் தாக்கத்தை உடனே ஏற்படுத்திவிடும்.

இதனால் பிறக்கும் குழந்தை எதிர்த்து பேசும் தன்மை, சிடுசிடு என்ற மனோபாவம், யாரையும் குறை சொல்லிக் கொண்டே இருக்கும் தன்மை, தன் தவறைச் சீர்திருத்திக் கொள்ளாமைப் போன்ற துர்குணங்களுடன் பிறந்து தனக்கும், தன்னையீன்ற தாய் தகப்பனுக்கும் ஏன்? தான் வளரும் சமூகத்திற்கும், இறுதியில் தனக்கு தானே ஒரு நீங்காத பாரமாய்ப் போகலாம்.

பொதுவாக மாறுபட்ட உணர்ச்சியூட்டும் மற்றும் அழகைக் காட்சிகள் இடம்பெறும் தொலைக்காட்சி தொடர்களைக் காண்பதைத் தவிர்க்கவும். இறை சிந்தனை தொடர்பான மற்றும் நகைசுவைக் காட்சிகளை விரும்பி பார்ப்பதும், வாய்விட்டு சிரிப்பதும். நல்ல பலன்தரும். இனிமையான பாடல்களைத் தொடர்ந்து கேட்பதும் நல்ல பலன் தரும்.

"அலைபேசியிலிருந்து வரும் கதிரியக்கம் கருவின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்க அதிக வாய்ப்புள்ளதால் கர்ப்பிணிகள் செல்போன் பேசுவதை முடிந்தவரைத் தவிர்க்கவும். இல்லையென்றால் அளவாக உபயோகிக்கவும். தொலைபேசி என்பது தகவலை தெரிவிக்க உருவாக்கப்பட்டதேயன்றி விரிவான உரையாடலை மேற்கொள்ள அல்ல."

உங்களுக்கு அல்லது உங்களை சார்ந்தவர்களுக்கு அல்லது யாருக்கோ நேர்ந்த துயரமான சம்பவங்களைப் பற்றி நீங்களும் பேசவேண்டாம் பிறர் சொல்லவும் கேட்கவேண்டாம். அதுவும் கருவில் வளரும் குழந்தையின் மனதில் தவறான பதிவுகளை ஏற்படுத்திவிடும்.



குழந்தை பிறக்கும் வரை நாளிதழ்கள் படிக்கவேண்டாம். உங்களுக்கு தொடர்பில்லாத நீங்கள் செய்யாத கொலை, கொள்ளை, தற்கொலை, காதல், கள்ளக் காதல், ஆள்கடத்தல், லஞ்சம் என பல் தவறான செய்திகள் உங்கள் மனதின் மூலம், உங்கள் குழந்தையின் மனதில் படிவத்தைத் தவிர்க்கவும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் ஏற்படும் உடல் நலக் குறைபாடுகளை நவீன மருத்துவம் மூலம் சரி செய்ய இயலும். ஆனால் பிறக்கும்போதே உடல் ஊனத்துடன் பிறக்கும் குழந்தையின் பிறவிக் குறைபாடுகளைச் சரி செய்ய மருத்துவ வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு.

அது போலவே ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போதே ஆரோக்கியமான மனநலனுடனும், உணர்வுகளுடனும் பிறக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் மன ஊனம் மற்றும் உணர்வுகளில் குறைபாடுகளுடன் குழந்தை பிறந்தால் அதை சரிசெய்யும் வழிமுறைகள் மிகவும் குறைவு. எனவே, ஒரு குழந்தையை முழுமையான உடல் நலன் மட்டுமல்லாமல் ஆரோக்கியமான மன நலனுடனும் பெற்றெடுத்துக் கொள்வதும் தாயாரின் கையில் தான் உள்ளது.

இறை உணர்வுமிக்க பாடல்களைப் பாடுவது, கேட்பது, ஏதேனும் விருப்பமான ஒரு தெய்வத்தின் மந்திரத்தை தொடர்ந்து உச்சரிப்பது (ஜெபிப்பது) மற்றும் அந்த மந்திரத்தை தொடர்ந்து எழுதுவது தாய், சேய்க்கு மிகவும் பலன் தரும்." ராம, ராம" என்னும் இராமநாமத்தைத் தொடர்ந்து கர்ப்ப காலத்தில் பிரசவம் வரை எழுதுவதும், அமைதியாக உச்சரிப்பதும் தாய், சேய் இருவருக்குமே மிகவும் அற்புதமான, நிறைவான பலனைத் தரும்.

பிற மதத்தினர் அவரவர் வழிபாடு முறைகளை பின்பற்றுவதும், அவரவர் மதத்தில் உள்ள புனித சொல்லை தொடர்ந்து எழுதுவதும், அமைதியாய் உச்சரிப்பதும் கர்ப்பிணி மற்றும் கருவில் வளரும் குழந்தை இருவருக்குமே மிகவும் நல்ல பலனைத் தரும்.

துணை நூற்பட்டியல்: :

1. கர்ப்ப வித்யா – Dr. ஆண்டாள் பாஸ்கர் - மகப்பேறு மருத்துவர், ஆண்டாள் லட்சுமி மகப்பேறு மருத்துவமனை வெளியீடு , நெல்லூர் , ஆந்திரப் பிரதேசம்.
2. சாதனைகள் படைத்திட ஹிப்னாடிசம் – மருத்துவர் அசாரியா செல்வராஜ், அனுராகம் பதிப்பகம் சென்னை.
3. தியானம்: 60 தியான முறைகள், விளக்கங்கள் - ஓஷோ கவிதா பப்ளிகேஷன் - சென்னை.
4. Yoka Nidra - Sathyanantha Saraswathi - Bihar School of Yoka, Munger (Dt), Bihar.
5. The Tibetan Yoka of dream and sleep – Tenzin Wangyal Rinpoche. Edited by – Mark Dahilby, Mothilal Banardshidass Publishers – Delhi
6. Practical Hypnotism – Dr. Narayan Dutt Sharmili, Pushtak Mahal Publishers – Delhi.
7. Yoka- Nidra, Yogic Trance, Theory, Practice and Application – N. C. Panda
D. K. Printworld (P) Ltd. New Delhi.

