

“மனங்களைப் பாதுகாத்து மாண்புற வாழ்வோம்”

2வது 2ஏந்திர நாள்
கூட்டுறவு | 10 | 2006

சாந்த வழி முறைகள்
RELAXATION TECHNIQUES

சாந்த வழிமுறைகள்

Relaxation Techniques

எமது வாழ்க்கையில் வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களை எதிர்நோக்கும் போது எம்மில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக சந்தோஷம், பயங்கரம், துக்கமான சந்தர்ப்பங்களில் அனேகமானோர் பசியின்மை, நித்திரையின்மை என்பவற்றை அனுபவிப்பர். உள்ளீதியில் எச்சரிக்கை உணர்ச்சியையும், உடல் பரபரப்பையும், நெஞ்சு படிப்பத்தலையும் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நாம் அனுபவித்துள்ளோம். வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போது எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய உடல், உள் மாற்றங்கள் அவ்வச் சந்தர்ப்பங்களில் நாம் செம்மையாக நடந்துகொள்வதற்கு உதவுகின்றன. அந்தவகையில் இம்மாற்றங்கள் (எச்சரிக்கை, துதிதுட்பு, பசியின்மை) எமக்குப் பயனுள்ளதையே.

இனால் எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் ஓர் அளவை மீறிப்போகும் போதும், எம்மில் அம்மாற்றங்கள் தொடரும் பொழுதும் இவை நமக்குப் பாதிப்பானவையாக அமைகின்றன.

01

இம்மாற்றங்கள் ஓர் அளவிற்கு மீறி ஏற்படும் போது, எம்மால், நெருக்கடிகளில் செம்மையாகச் செய்தப் பூஷியாது போகின்றது. உதாரணமாக, சடுகியான நெருக்கீடான் சந்தர்ப்பங்களின் போது, கைகால்களை அசைக்க முடியாது போவதும், வாய்பேச முடியாது போவதும் எம்மில் ஏற்படும் உளச் செயற்பாட்டு மாற்றங்கள் எல்லை மீறிப் போவதாலேயாகும். இவை எமக்குப் பாதகமானவையாக அமைந்து, சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க முடியாது போகின்றது.

அதேபோல், ஒரு சம்பவம் நடந்து பல காலங்களின் பின்பும் எம்மில் அதனால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புத் தொடர்ந்தும் இருக்குமானால், எமது சாதாரணமான நாளாந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும், ஏனைய நெருக்கீடுகளில் தீர்மையாக ஒரு சமநிலையுடன் நடந்து கொள்வதற்கும் முடியாது போகும்.

எம்மில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய நிலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உண்டு.

- ❖ உளவளத்துணை மூலம் இத்தகைய பாதிப்புக்களிலிருந்து வெளியேறுவதுடன், ஆரோக்கியமான ஆளுநமையை வளர்த்துக்கொள்வதனுடாக இத்தகைய பாதகமான நிலைகள் பிற்காலத்தில் ஏற்படுவதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.
- ❖ சாந்தவழிமுறைகளைக் கையாள்வதனுடாக, மனக்கொந்தளிப்பையும் மனக் கிளேசத் தொயும் கட்டுப்படுத்தி, மனதை அமைதிப்படுத்தலாம்.
- ❖ மருத்துவ முறையின் மூலம் சரியான மருந்து வகைகளைப் பாவித்து, இம்மாற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

எமக்கு உதவக் கூடிய இத்தகைய வழிமுறைகளில், சாந்த வழிமுறையில் நான்கு விதமான பயிற்சி முறைகள் இருக்கின்றன. அவையாவன :-

- ❖ சுவாசச் பயிற்சி / ஆழ்ந்த சுவாசம்
- ❖ சாந்தியாசனம்
- ❖ மந்திர உச்சாடனம்
- ❖ தீயானம்

பொதுவாக நெருக்கீடுகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு பாடுதல், பாட்டைக் கேட்டல், வாத்தியக் கருவிகளை இசைத்தல், அவ்விசையைக் கேட்டல், இதம் தரும் காட்சிகளை மனதில் நிறுத்தி அதை அனுபவித்தல், ஓவியம், சிற்பம் போன்றவற்றை நாம் பொதுவாகவே செய்துவரினும் விவர்த்தினால் உடல், உளத்திற்கான முழுமையான பலன் கிடைக்கமாட்டாது. எனவே முழுமையான பலன் பெறுவதற்கு மேற்கண்ட நான்கு பயிற்சிகளும் உதவும். விவர்த்து சாந்தி ஆசனம் (தளர்வுப் பயிற்சி) பற்றியும், ஆழ்ந்த சுவாசச் செயன்முறை பற்றியும் நோக்குவோம்.

சாந்தி ஆசனம் (தளர்வுப் பயிற்சி)

சாந்தியாசனமானது எமது மனத்தைனையும் உடலினையும் எப்போதும் விழிப்பு நிலையில் (உசார்) வைத்திருப்பதற்கு உதவும். தொடர்ச்சியாகச் செய்யப்படும் தளர்வுப்பயிற்சியினால்,

சிந்தனைத் தெளிவு
 சுமுகமான சமூகத் தொடர்புகள்
 சீரான மனப்பார்கு
 ஒழுங்கான நடத்தை
 சரியானதும் இதமானதுமான சொற்பிரயோகம்

என்பவற்றுடன், உடலியல் ரீதியான நெருக்கீடுகளால் உண்டாகும் உயர் குருதியமுக்கம், தொய்வு, நீரிழிவு, தலையிழி, குடல் அழற்சி, பீஸிசம், பதகளிப்பு, மிதமான உள்ளேரோய், கபாலக்

குத்து போன்றவற்றுக்கும், போகதப்பொருட் பாவனைக்கு அழிமையானவர்களுக்கும் சீறந்த பலனைக் கொடுத்திருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

எனவே பக்க விளைவு அற்றதும் இலகுவானதும், பாதுகாப்பானதும், நமது கலாசாரத்தால் ஏற்கப்பட்டதுமான சாந்தியாசனத்தைக் கிரமமாக மேற்கொண்டு பயன்கள் பல பெறலாம்.

சாந்தியாசனம் செய்யும் முன்.....

- ❖ ஆசனத்திற்கென ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் அவசரத்தன்மை இருக்கக்கூடாது. அப்படி ஏதும் காரியங்கள் செய்ய வேண்டி இருப்பின் அதைச் செய்த பிற்பாடு ஆசனத்தைத் தொடர்க்கலாம்.
- ❖ உணவு வயிற்றினுள் இல்லாமல் இருக்கலாம். அல்லது குறைவாக இருக்கலாம்.
- ❖ தளர்வான கிலேசான பருத்தி ஆடை அணிதல் நல்லது.
- ❖ சுத்தமானதும், காற்றோட்டமானதும், அமைதியானதுமான இடத்தை ஆசனம் செய்வதற்குத் தெரிவு செய்க.
- ❖ மலசலம் கழிக்க வேண்டிய உறுத்தல் இருப்பின் அவற்றை முழுத்தபின் ஆசனத்துக்கு வருக.
- ❖ மல்லாந்து படுக்கும் போது உடலுக்கு அசெளகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணம்:- கொண்டை, தலைக்கு அணியும் கவ்விகள், மணிக்கூடு, இடுப்புப்பட்டி போன்றவை.

03

ஆசனம் செய்யும் போது.....

- ❖ ஆசனம் செய்து முழுக்கும் வரை கண்கள் மூடி இருக்க வேண்டும்.
- ❖ உடற்பகுதிகளை அசைத்தல், கண்களை வெட்டுதல், உயிழிஸ்ர் விழுங்குதல் ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ ஆசனம் முடியும் வரை மனம் ஆசனம் செய்யும் முறையிலேயே யித்திருத்தல் வேண்டும். இடையில் வேறு புலன்களில் மனம் தீரும்பினால், ஆசனத்தைத் முதலில் இருந்து மீள் ஆரம்பிக்க வேண்டும். விட்ட இடத்திலிருந்து தொடர்க்கூடாது.
- ❖ ஆசனம் செய்துகொண்டிருக்கும்போது பெயர் கூறி அழைத்தலையோ, வேறு குழப்பங்கள், சுத்தங்கள் இடுவதையோ தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணம்:- தொலைபேசி மணி அழுத்தல்

கால அளவு.....

ஆகக்குறைந்தது அரைமணித்தியாலம் (நேரத்தை அதிகரிப்பது கூடிய பலனைத் தரும்). அவரவருக்குக் கீடைக்கக்கூடிய நேரத்தில் எப்பொழுதும் செய்யலாம். எத்தனை தடவையும் செய்யலாம். ஆகக்குறைந்தது இரு தடவைகள். விசேடமாக அதிகாலை நேரத்தில் செய்வது மிகுந்த பலனைத் தரும்.

செய்யும் முறை பற்றி....

மேற்கூறியவாறு தகுந்த இடத்தைத் தெரிவுசெய்து ஒரு கணமான விரிப்பை விரித்து அதில் எந்தவிதமான ஆரவாரமோ, அவசரமோ இல்லாமல் மௌனமாக மல்லாந்துபடுக்கவும். கால்களையும், கைகளையும் எவ்வளவு இலேசாகப் பரவிப்போட இயலுமோ அவ்வளவு தூரத்துக்கு இயல்பாகப் பரவிப்போடவும். (எந்தவிதமான இறுக்கமும் இருக்கக்கூடாது). மௌனமாகக் கண்களை மூடவும். முகத்தை மிகவும் தளர்வாகவும், இலேசாகவும், சாந்தமாகவும், அமைதியாகவும் இருக்கும் வண்ணம் கொண்டுவரவும்.

04

அடுத்து தூரத்தில் உள்ள சத்தங்களைக் கவனமாக செவிமடுக்கவும். சிறிது நேரம் கழிய, கீட்டவள்ள சத்தங்களைச் செவிமடுக்கவும். சிறிது நேரத்தின்பின் உங்கள் சொந்தச் சுவாசிப்பினை அவதானிக்கவும். மௌனமானதும், அமைதியானதுமான சுவாசத்தில் உட்சுவாசத்தையும், வெளிச்சுவாசத்தையும் அவதானிக்கவும். உட்செல்லும் காற்று குளிர்வதையும், வெளிச்செல்லும் காற்று சுடுவதையும் நாசியால் உணரவும் (அதற்காக சுவாசத்தை மாற்றத் தேவையில்லை). சுவாசம் செல்லும் பாதை, சுவாசத்தின் போது நடைபெறும் செயன்முறையை அவதானித்தின் (எண்ணிக்கை கட்டாயம் அல்ல) உங்கள் மனத்தைக் காற்பெருவிரலுக்கு மௌனவாக நகர்த்தவும். மௌனவாக காற்பெருவிரல் ஓவ்வொன்றையும் அவற்றின் தகைகளையும் தளர்த்திவிடவும். (தளர்த்திவிடும் போது கால் விரல்களை ஆட்டத் தேவையில்லை) தளர்த்தியபின் காற்பெருவிரல்கள் இப்பொழுது நன்றாகத் தளர்ந்து விட்டன. அவை தம் இயல்பான நிலையில் தற்பொழுது இருக்கின்றன என எண்ணவும். பின்னர் மனதை ஓவ்வொரு கால்விரல்களிலும் குவியப்படுத்தி விரல்கள் ஓவ்வொன்றையும் மௌனவாகத் தளர்த்திவிடவும். பின்னர் மனத்தை மௌனவாக காலின் மேற்பக்கங்களுக்குக் கொண்டுவரவும். மௌனவாகக் காலின் மேற்பறம் உள்ள பகுதிகள் தளர்ந்துகொண்டிருப்பதாக எண்ணும்கள். ஓவ்வொரு பகுதியையும் மனதில் எண்ணும்போது முதலில் அப்பகுதி தளர்ந்துகொண்டு வருவதாகவும், பின்னர் அவை தளர்ந்து விட்டதாகவும், அவை தம் வேலைகளை இயல்பாக எந்தவிதமான இறுக்கமும் அற்றுச்

செய்துகொண்டிருப்பதாகவும் மனதால் கூறிக் கொள்ளவும். இவ்வாறே மெதுவாக எண்ணேத்தை காலின் கீழ்ப்பறம், குதிக்கால்கள், கணைக்கால்கள், முழங்கால்கள், தொடைகள், இடுப்பு, மலவாசல், சவவாசல், பிடடப்பகுதி, அடிவயிறு, அஷவயிற்றின் உட்பறுத்தில் அமைந்த பகுதிகள், மேல்வயிறு, மேல்வயிற்றின் உட்பறுத்தில் அமைந்த பகுதிகள், நெஞ்சறையின் விலான்புகளுக்கிடைப்பட்ட தசைகள், அதன் உட்பறும் அமைந்த திதயம், நுரையீரல்கள், முதுகுப் பகுதித் தசைகள், முள்ளந்தண்டன்புகள், தோள்மூடென்புகள், கைவிரல்கள் ஒவ்வொன்றும், உள்ளங்கை, மலரிக்கட்டு முழங்கைகள், மேற்கைகள், கழுத்து, முகத்தில் அமைந்த நாடி, வாய், பல், நாக்கு, முக்கு, கண்ணங்கள், காதுகள், கண்மணிகள், கண்மடல்கள், கட்டுருவங்கள், நெற்றி, தலை, பிடரி, இறுதியாக மூளையின் ஒவ்வொரு சோணையும் என இவ்வாறு ஒவ்வொரு பகுதியையும் மெதுவாகத் தளர்த்தியின் இப்போது காற்பெருவிறல் தொடக்கம் தலைவரையான எல்லா பகுதிகளும் மிகவும் நன்கு தளர்ந்த நிலையில் இருக்கின்றன. எந்தப்பகுதியிலும் எந்தவிதமான இறுக்கமோ, நோயுக்களோ, விறைப்புகளோ, அழுத்தங்களோ காணப்படவில்லை. நான் மிகவும் சாந்தமான, ஆரோக்கியமான நிலையில் இருக்கின்றேன். எந்தப் பகுதியிலும் எந்தவிதமான நெருக்கீடுகளும் இன்றி அப்பகுதிகள் தன் தன் வேலைகளை செவ்வனே செய்துகொண்டிருக்கின்றன என மனதால் நினைக்கவும். இதே அமைதியான நிலையில் மீண்டும் உங்கள் சுவாசத்தை அவதானிக்கவும். இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் (விரும்பியவாறு) இருந்தபின் தளர்த்திய அங்கங்களை தீவிரன் இறுக்காமல் ஆறுதலாக எழும்ப வேண்டும். இதற்கு கால்களையும், கைகளையும் அசைத்துப் பக்கத்துக்கு கொண்டுவரவும். பின்னர் தலையைப் பக்கவாட்டுக்கு அசைத்து கண்களை மூடியபடியே மெதுவாக வசதியான பக்கத்திற்குத் தீரும்பி எழுந்து உட்காரவும். இருந்தபின் அவசரமில்லாமல் மெதுவாகக் கண்களைத் தீருக்கவும்.

குறிப்பு:-

இவ் ஆசனம் செய்யும்பொழுது விழிப்பு நிலையிலேயே செய்தால் முழுப் பலனையும் பெறலாம். சாதாரண சுகதேகி ஒருவர் ஆசனம் செய்துகொண்டிருக்கும் பொழுது இடையில் நித்திரை கொள்வாராயின் அவருக்கு எந்தவிதமான பக்க விளைவும் ஏற்படாத போதிலும் ஆசனத்தின் முழுப்பலனையும் அவரால் பெறமுடியாது போகும். நோயாளி ஒருவர் ஆசனம் செய்யும் போது நித்திரை கொள்வது ஏற்றுக்கொள்ளப்படலாம்.

சுவாசப் பயிற்சி (ஆழ்ந்த சுவாசம்)

மன அமைதியற்ற நிலையில் சுவாசமானது ஒழுங்கற்றதாகவும், ஆழமற்றதாகவும் காணப்படும். இதனால் உடல் ரீதியாகப் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சுவாசத்தை ஒழுங்காகவும், ஆழமாகவும் நெறிப்படுத்துவதனால் மீற குறிப்பிட்ட உடல், உள மாற்றங்களை எதிர்த்து மனச் சாந்தியை உண்டாக்கலாம்.

இப்பயிற்சியின் போது இறுக்கமற்ற ஓர் ஆசனம் அல்லது இருக்கக்கையைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம். இதற்குப் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் அல்லது தத்தமக்கு ஏற்றவாறு வசதியான இருக்கக்கையைத் தெரிந்து எடுத்து, தளர்வான சாந்தமான நிலையிலிருந்து கொண்டு, சுவாசம் உட்சல்வதனையும் வெளிவருவதனையும் சில விநாடிகள் அவதானிக்கலாம்.

பொதுவாக நாம் சுவாசிக்கும்போது எமது மார்புப் பகுதி பாவிக்கப்படுவதனை உணரலாம். ஆனால் இப்பயிற்சிக்கு வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாகப் பாவிக்கப் பழகுதல் நன்றா. வயிற்றுப் பகுதித் தகைகளும், மார்புத் தகைகளும் விரிவடைவதனால் காற்று உட்சல்வதனை அவதானிக்கலாம். சுவாசத்தை உள்ளெடுக்கும் போது மெதுவாகவும், தொடர்ச்சியாகவும், ஆழமாகவும் எடுக்கவும். பின்னர், வயிற்றுப் பகுதித் தகைகளையும், மார்புத் தகைகளையும், தளர்வடைய விடுவதனால் வெளிச் சுவாசம் தானாகவே இலகுவாக வெளியேறும். இதனை ஆறுதலாகவும், மெதுவாகவும் செய்யவும். இந்த வேவளைகளில் வேறு சத்தங்கள் குழப்பாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். இப்படிச் சுவாசம் உட்புகுவதனையும், வெளியேறுவதனையும் சில தடவைகள் அவதானிக்கவும். பாப்படியாக, வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாக உபயோகித்து சுவாசிக்கப் பழகிக் கொள்ளவும்.

06

இதன் பின் மூச்சை உள்ளெடுக்கும் பொழுது ஒன்றிலிருந்து மூன்றுவரையும் ஒழுங்காக மனதினுள் எண்ணைவும். பின்பு மூச்சை வெளிவிடும் பொழுதும் இதே போன்று மனதினுள் எண்ணைவும். படிப்படியாக உள்ளெடுக்கும் நேரத்தையும் வெளியிடும் நேரத்தையும் உள்களால் முடியுமான அளவுக்கு அதிகரிக்கவும். எண்களுக்குப் பதிலாகச் சொற்களை (மந்திரங்களை) மனதினுள் உச்சிக்கலாம். எளிமையாக ஓம் எனும் பிரணவ மந்திரத்தை உபயோகிக்கலாம். "ஓ" என்று மனதினுள் உச்சரித்தபடி மூச்சை உள்ளெடுத்து "ம்" என்று உச்சரித்தபடி வெளிவிடலாம். நீங்கள் விரும்பினால் ஒரு குருவின் வழிநடத்தவின் கீழ் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மூச்சை உள்ளெடுத்து, மூச்சை உள்ளடக்கி, பின் மூச்சை வெளிவிடலாம். (முறையே 1 : 4:2 என்ற நேரவிகிதம் அல்லது அதன் கூட்டல்விருத்தி)

மாறாக காற்று மேலூதடு அல்லது மூக்கின் வழியாக உட்புகுவதனையும், வெளியேறுவதனையும் அவதானிக்கலாம். அல்லது வயிறு மேலூம் கீழும் அசைவதனை அவதானிக்கலாம். மனதை இவ்வாறு சுவாசச் செயற்பாட்டில் கவனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் ஒரு நிலைப்படுத்த முயல வேண்டும்.

குறிப்பு:-

இந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்சி அனுபவம் உள்ளவர்களிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ளல் சிறப்பானதாகும். அத்தகைய உதவி தேவைப்படுமிடத்து யாழ் மருத்துவபீட்டத்தில் அமைந்துள்ள உளமருத்துவத்துறையையோ அல்லது யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் உள்ள உளமருத்துவப் பிரிவையோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

**சாங்கிகம்
யாழ்ப்பாணம்.**

07