-மூச்சுபயிற்ற்சி மற்றும் விளையாட்டு மூலம் ஏற்படும் நன்மைகள்

மனித வாழ்க்கையில் உடல் நலத்தைப் பெறுவதில் மூச்சுப்பயிற்சிக்கு மிகவும் முக்கியப் பங்கு உள்ளது. இந்தப் பயிற்சியை நம் முன்னோர்கள் பல வழிகள் மூலம் மக்களுக்கு போதித்து வந்துள்ளனர். அதில் முதன்மையானவை ஓட்டப்பயிற்சி நடைப்பயிற்சி மற்றும் சில விளையாட்டுகளான டென்னிஸ், கிரிக்கெட். கபடி சைக்கிள் ஓட்டுதல் நீச்சல் அடித்தல் அல்லது ஓரிடத்தில் இருந்து மூச்சுப் பயிற்சி இவை மட்டும் அல்லாமல் இலக்கணமுறையான சங்கீத பாடல்களைப் பாடுவது. இசைக் கருவிகளை வாசிப்பதுபோன்றவை ஆகும் இம் மாதிரிக் கலைகளில் நல்ல பயிற்சி செய்தால் உடல் மனம் இரண்டுக்கும் நன்மை கிடைக்கும்.

நடப்பதாலும் ஓடுவதாலும் பாதத்தில் உள்ள வர்மப் புள்ளிகளில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறது அதன் பின் இவற்றை செய்யும்போது மூச்சு வெளியேறி உள்வாங்கும். அதனால் மூச்சுக் குழாயில் சிறிய அடைப்புகள் ஏற்பட்டாலும் அன்றாடம் அவை அகற்றப்பட்டு விடும். மேலும்ரத்தம் அன்றாடம் எல்லா பகுதிகளுக்கும் அழுத்தமாக சென்று வருவதால் அடைப்கள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. அதனால் சிறிய கழிவுப் பொருட்கள் உடலில் தங்குவது தவிர்க்கப்படுகிறது. இதனால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படுவது குறைந்துவிடும்.

டென்னிஸ், கிரிக்கெட், கபடி போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாடும் போது அதைவிட மேன்மையான பயிற்சி கிடைக்கும். அதில் பாதம் மற்றும் கைகள் இரண்டும் செயல்படுவதால் நாம் கையில் உள்ள உடல் பாகத்தோடு தொடர்பு உள்ள அனைத்து வர்மப்புள்ளிகளும் இயக்கப்படுகின்றது. ஆகவே கை மூலம் உழைப்பு மற்றும் பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் கையில் உள்ள வர்மப்புள்ளிகள் இயக்கப்பட்டு அதன் மூலம் பயிற்சி ஏற்பட்டு நன்மை ஏற்படும்.

அடுத்து இசை இந்தக் கலையில் உள்ள வார்த்தைகளை ஏற்ற இறக்கத்தோடு அமைத்துள்ளார்கள். அதனால் ஒரு ஓட்டப்பயிற்சியில் ஏற்படும் நிலையையும் மற்ற பயிற்சியில் ஏற்படும் நன்மைகளையும் நல்ல இசையின் மூலம் பெறலாம். அத்துடன் மனப்பயிற்சியும் ஏற்படும். இந்த இசையில் ஈடுபாடு கொண்டு பாடும்பொழுது அதில் லயிகும்போது தன்னிலை மறந்த நிலையை மனதிற்குத் தரும். மேலும் ஏற்ற இறக்த்தோடு வார்த்தைகளைப் பாடுவதால் மூச்சுப் பயிற்சியும் ஏற்படும். அதே போல் தான் இசைக் கருவிகளைவாசிப்பதும் இப்படிப்பட்ட பயிற்சிகள் மனித வாழ்க்கையைச் செம்மைப்படுத்த ஏற்பட்டவை என்பதுதான் உண்மை. அதனால் அவற்றை புரியாத மொழிகளில் பாடுவதால் தான் இன்றைய பாமரமக்கள் புரியாமல் வேறு திசை நோக்கி சென்று கொண்டு உள்ளார்கள். ஆகவே இந்த அரிய கலையை புரியும் முறையில் பாடி பாமர மக்களும் பயன் பெறும் வகையில் இன்னும் எளிய அளவில் முயற்சிகள் தேவைப்படுகிறது.

அதேபோல் மாலையில் ஒரு இடத்தில் இணைந்து இந்த மாதிரியான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதால் அதன் மூலம் பயிற்சி அனுபவமும் மேலும் மனத் தெளிவும் ஏற்படும் என்பது உண்மை. இவை எல்லாவற்றையும் விட வீட்டு வேலைகலையும் தோட்டப் பராமரிப்பு வேலைகளையும் செய்யும் பொது மேலும் தமிழ் மறைகளில் நிறைவான பாடல்கள் பல உள்ளன. அவற்றை பாடி பயிற்சி செய்யலாம்.