

## முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு வேதாத்திரிய மனவளக்கலையின் மஹராசனப் பயிற்சி – ஓர் எளிய தீர்வு

1.முனைவர். அருணா ச. மற்றும் முனைவர். ஜி.ஆர். வள்ளியம்மாள்

1. ஒருங்கிணைப்பாளர், உலக சமுதாய சேவா சங்கம் - கோவை மண்டலம், கோவை, தமிழ்நாடு
2. இணைப்பேராசிரியர் & நெறியாளர், விஷன் ஆய்வு மையம், உலக சமுதாய சேவா சங்கம், ஆழியார், கோவை, தமிழ்நாடு

### ஆய்வுச்சுருக்கம்:

மனிதனின் வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாத பிரச்சினைகளான சளி, இருமல், மற்றும் காய்ச்சல் போன்று முதுகுவலி என்பதும் பரவலான பிரச்சினைகளுல் ஒன்றாக உள்ளதை பல்வேறு ஆய்வுக் கட்டுரைகள் விளக்குகின்றன. முதுகுவலி பிரச்சினையானது வலி மிகுந்ததாக மாறும்போது மனிதனை அவனது தினசரி வாழ்வியலை பாதித்து ஒரு கட்டத்தில் மிகவும் அதிகமாகி பக்கவாதம் போன்று முடமாக்கும் வல்லமை கொண்டுள்ளது. பல்வேறு ஆய்வுகளின் குறிப்புகள் மற்றும் ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் வேதாத்திரியத்தின் மனவளக்கலையின் மஹராசனா பயிற்சி பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபட உதவும் என்று இந்தக் கட்டுரை விளக்குகிறது. இது தசை வளர்ச்சியில் ஏதேனும் ஏற்றத்தாழ்வைச் சரிபார்க்க உதவுவதோடு, மனமும் உடலும் மிகவும் திறமையாக செயல்பட உதவுகிறது. யோகப்பயிற்சியின் மூலம் உடல் பதற்றம் நீங்கவும், செறிவு மேம்படவும், உடல் வலியிலிருந்து விடுபடவும், தசைகள் வலுபெறவும் முடியும். இப்பயிற்சியின் மூலம் மூட்டுகள் வலுவாகவும், தளர்வாகவும் இருக்க உதவிபுரிந்து நல்ல சமநிலையையும் மற்றும் தசை நெகிழ்வுத் தன்மையையும் வழங்கி பயிற்சியாளரின் உடல் தோரணையை மேம்படுத்துகிறது. இப்பயிற்சியில் பெறப்படும் ஓய்வு நிலையானது முதுகுவலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆற்றலை நிர்ப்பி செறிவேற்றுகிறது. விரைவான எதிர்வினை ஆற்றும் சூழ்நிலையிலும்கூட இது அமைதியான, தெளிவான சிந்தனையை ஊக்குவிக்கிறது. எனவே பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு எளிய சிகிச்சையாக மனவளக்கலை மஹராசனா பயிற்சிகள் அமைந்துள்ளதாக இக்கட்டுரை சுருக்கமாக கூறுகிறது.

**கலைச்சொற்கள்:** முதுகுவலி, மஹராசனா, யோகா, மனவளக்கலை...

### முன்னுரை:

முதுகுவலி ஒரு நோய் அல்ல. இது ஒரு வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படும் பிரச்சினையாகும். முதுகுவலியின்றி முற்றிலும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க, சிறப்பாகச் செயல்படுவது அவசியம். உலகெங்கிலும் உள்ள ஒவ்வொரு ஐந்தில் நான்கு பேர் தங்கள் வாழ்க்கையில் சில நேரங்களில் கடுமையான முதுகுவலியால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று மருத்துவ ஆய்வுகட்டுரைகள் தெரிவிக்கின்றன. இங்கிலாந்தில் கிட்டத்தட்ட மூன்றில் ஒரு பங்கு மக்கள் குறைந்தது பதினைந்து நாட்கள் முதுகுவலியால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந்தியாவில், இளைஞர்களிடையேயும் இந்தப் பிரச்சினை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. பெரும்பாலானவர்கள் சில வகையான சுய-உதவி சிகிச்சையாக எளியமுறைகளையும், பயிற்சிகளையும் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஆனால் ஐம்பதில் ஒன்று அல்லது இருவர் மட்டுமே தங்கள் மருத்துவர்களைக் கலந்து ஆலோசிக்கின்றனர். அவர்கள் எடுக்கும் சிகிச்சைகள் முக்கியமாக அவற்றின் பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் மற்றும் பின்விளைவுகள் ஆகியவை கருத்தில் கொள்வேண்டியதாக உள்ளன. சிலர் செப்பு வளையல்களை அணிவது, மற்றும் பலர் மாந்திரீகத்தின் வாயிலாக கயிறுகளைக் கட்டிக்கொள்வது போன்ற நடைமுறை பழக்கங்களை நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் மேற்கொண்டுவருகின்றனர்.

முதுகுவலிக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் இன்று மருத்துவர்கள் மிகவும் விஞ்ஞான அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடிக்க ஆர்வமாக உள்ளனர். சிகிச்சையைத் துவங்குவதற்கு முன், அவர்கள் எப்போதும் துல்லியமான நோய் அறிதலைச் செய்ய முயற்சிக்கிறார்கள். இது எளிதானது அல்ல, ஏனெனில் முதுகுவலிக்கு நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறு காரணங்கள் உள்ளன, அவை பெரும்பாலும் முதுகுவலியின் பொதுவான காரணங்களில் சிலவற்றைக் முன் வைக்கின்றன, அவை தசை இறுக்கம், தசைநார் திரிபு, வட்டு காயம், இடுப்பு ஸ்போண்டிலோசிஸ், மோசமாக வடிவமைக்கப்பட்ட நாற்காலிகள், முறையற்ற தூக்கம், உடல் தோரணை, பாதணிகளின் தவறான

தேர்வு, வேலையில் தவறான தோரணைகள் போன்றவை. எனவே உடல் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கு சுயமான, எளிதான, மலிவான, நடைமுறையில் சாத்தியமான மற்றும் பாதிப்பில்லாத தீர்வை சமூகம் கண்டுபிடித்து வருகிறது. மேலும், சமூகம் பல பிரச்சினைகளுக்கு ஒரே தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கிறது. அத்தகைய காலகட்டத்தில், வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் ஒரு எளியமுறை குண்டலினி யோகாவை (மனவளக்கலை) உருவாக்கினார், இதில் உடல், மன மற்றும் சமூக பிரச்சினைகளை சமாளிக்க எளிமையான உடல் பயிற்சி, காயகல்பம், தியானம் மற்றும் சுய-பரிசோதனை ஆகியவை அடங்கும்.

#### யோக வரலாறும் அதன் முக்கியத்துவமும்:

யோகா என்பது உண்மையில் ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சி வடிவமாகும். இது பல உடனடி மற்றும் நீண்ட கால உடல்சார் பிரச்சினைகளிலிருந்து, உடல் நலன்களை மேம்பட்ட நெகிழ்வுத் தன்மையிலிருந்து வலுவான தசைகள் மற்றும் எலும்புகளுக்கு கொண்டு செல்கிறது. இருப்பினும், யோகா என்பது தோரணைகள் வழியாக நகர்வது மட்டுமல்ல. யோகாவின் வேர்களை நாம் உண்மையில் ஆராய விரும்பினால், யோகா தியானப் பயிற்சியாக இருந்த 3,500 ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய ஹரப்பா கலாச்சாரத்திற்கு நாம் செல்ல வேண்டும். சிலரின் கூற்றுப்படி, கி.மு 1500 இல், ஆரியப் படையெடுப்பால் ஹரப்பா கலாச்சாரம் குறைந்துவிட்டது. நார்மண்டியைச் சேர்ந்த காட்டுமிராண்டிகள் சாதி அமைப்பை அறிமுகப்படுத்தினர் மற்றும் இரத்த தியாக நடைமுறைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு மத சடங்குகளை அமல்படுத்தினர். இந்த மத நடைமுறைகளுடன் வேதங்கள் என்று அழைக்கப்படும் புனித நூல்களும் வந்தன, இது இந்தியாவில் தோன்றிய ஆன்மீக நூல்களின் ஒரு பெரிய அமைப்பாகும். “யோகா” என்ற சொல் முதன்முதலில் குறிப்பிடப்பட்ட வேதங்களில் பழமையான வேதம் - ரிக் வேதம். இது ஒழுக்கம் என்ற கருத்தைக் குறிக்கிறது.

800கி.மு ஆண்டுகளுக்கு முன், இந்து மதத்தின் ஆரம்பகால கருத்துக்கள் சிலவற்றை உள்ளடக்கிய நூல்களின் தொகுப்பான உபநிடதங்கள், யோகா பயிற்சி முறையை பரிந்துரைத்தன. 400வது நூற்றாண்டில் பதஞ்சலியால் தொகுக்கப்பட்ட, “யோகா சூத்திரங்கள்” யோகா பயிற்சிக்கான எட்டு வழிப் பாதையை அறிமுகப்படுத்தியது. இது பாரம்பரிய யோகா கையேடாகவும், இன்றைய பல யோகா பயிற்சிகளின் அடித்தளமாகவும் கருதப்படுகிறது. குறிப்பாக அஷ்டாங்க யோகா மிகவும் இன்றியமையாததாகக் கருதப்படுகிறது. ஹத யோகா 10 ஆம் நூற்றாண்டில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. சுய-உணர்தல் என்ற குறிக்கோளுக்காக உடல் தோரணைகள் அல்லது ஆசன பயிற்சி மற்றும் பிராணயாமா முச்சுக் கட்டுப்பாட்டைப் பயன்படுத்துவதன் உடல் மற்றும் மன நோக்கத்தை இது ஒருங்கிணைத்தது.

20 ஆம் நூற்றாண்டு வரை யோகா உலகம் முழுவதும் பிரபலமடைந்தது. ஐயங்கார் யோகா, பவர் யோகா, குண்டலினி யோகா மற்றும் எண்ணற்ற பல்வேறு வகையான யோகா பாணிகள், 21 ஆம் நூற்றாண்டில் பலவகை யோகாக்களை நமக்கு வழங்குகின்றன. முடிந்தவரை பல பாணிகள் மற்றும் அணுகுமுறைகளை முயற்சி செய்து, உடல் மற்றும் ஆன்மீக இலக்குகளை அடைவதில் எது சிறந்த முடிவுகளை அளிக்கிறது என்பதைக் கண்டறிவதில் திறந்த மனதுடன் இருப்பது முக்கியம்.

பலவிதமான உடல் பயிற்சிகள் உலகம் முழுவதும் நடைமுறையில் உள்ளன. எளிமைப்படுத்தப்பட்ட குண்டலினி யோக முறையானது தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களால் பல ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு மற்றும் மருத்துவத் துறையில் தனது சொந்த நிபுணத்துவத்தின் அடிப்படையில் தற்போதுள்ள பல அமைப்புகளின் தொகுப்பு மனவளக்கலையாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. எளிமைப்படுத்தப்பட்ட உடல் பயிற்சியானது தோரணைகள் மற்றும் இயக்கங்கள் என இரண்டு பகுதிகளால் ஆனது, இதில் 9 வகையான பயிற்சிகள் உள்ளன, இதில் 6 வது பயிற்சியாக மஹாராசன யோகப் பயிற்சியும் அடங்கும். இது 33 எலும்புகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக தொடர்ச்சியான அமைப்பில் வைக்கும் வகையில் முதுகுத்தண்டை திருப்பும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

#### முதுகெலும்பே உடலமைப்பின் ஆதாரம்:

யோகவிஞ்ஞானம் முதுகெலும்பை உடலின் மிக முக்கியமான பகுதியாகக் கருதுகிறது, ஏனெனில் இது மண்டை ஓடு, மார்பு, கைகள், வயிறு, இடுப்பு மற்றும் கால்களை ஆதரிக்கிறது மற்றும் இணைக்கிறது. முள்ளந்தண்டுவடம், மற்றும் நரம்பு திசுக்கள், மூளையுடன் இணைக்கப்பட்டு,

முதுகெலும்பு இயங்குகிறது, உடலைத் திருப்பவும் வளைக்கவும் உதவுகிறது. முதுகெலும்பை உருவாக்கும் 24 எலும்புகள் வெளிப்படையானவை, மீதமுள்ள 9 எலும்புகள் இடுப்புப் பகுதியில் அமைந்துள்ள இரண்டு செயல்படாத எலும்புகளாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன. 24 முள்ளந்தண்டு எலும்புகள் பின்வருமாறு மூன்றாக தொகுக்கப்பட்டுள்ளன அ) கழுத்து முள்ளந்தண்டு முதுகெலும்புகள் - 7 எலும்புகள், ஆ) மார்பு முள்ளந்தண்டு முதுகெலும்புகள் - 12 எலும்புகள், இ) கீழ்இடுப்பு (நாரி) முள்ளந்தண்டு முதுகெலும்புகள் - 5 எலும்புகள். மீதமுள்ள வாலெலும்புகள் எனப்படும் 9 எலும்புகளும், திருவெலும்பு (Sacrum) மற்றும் குயிலலகெலும்பு (Coccyx) என இரண்டாக இணைக்கப்பட்டவை. ஆரம்ப காலத்தில் குரங்குகள் போல் வாலை வைத்திருந்த மனிதன், பின்னர் பரிணாம வளர்ச்சியின் ஒரு பகுதியாக அதை உதிர்த்தான். ஆனால் ஒரு வாலின் அடையாளத்தை இன்னும் குயிலலகெலும்பில் காணலாம். விந்துநாதத்திரவம் எனும் பாலின திரவத்தை உள்ளடக்கிய மூலதாரா சக்கரம் உடலின் இந்த பகுதியில் அமைந்துள்ளது.

#### பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகள்:

ஒரு மனிதன் அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்யும்போது, பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும் தவறான தோரணைகளில் செய்யலாம். தள்ளும் போதும், இழுக்கும் போதும், அதிக சுமைகளை தூக்கும் போதும், தவறான தோரணையில் குனிந்தும், கீழே குனிந்தும் அல்லது நீண்ட நேரம் நிற்பதும், உடம்பை முறுக்குவதும், இருமல், தும்மல், தசையிறுக்கம், அதிகமாக நீட்டுதல், கழுத்தை முன்னோக்கி இழுத்தல், போன்ற செயல்களும், வாகனம் ஓட்டும் போதும் அல்லது கணினியைப் பயன்படுத்தும் போதும் மற்றும் நீண்ட நேரம் வாகனம் ஓட்டும்போதும், போன்ற பல்வேறு தினசரி செயல்கள் முதுகுவலியை ஏற்படுத்தும் செயல்களுக்கு எடுத்துக்காட்டுகள். இடைவேளையின்றி நின்றகொண்டே இருப்பது, குனியாமல் இருக்கும்போது வலி, உடல் எடை அதிகரிப்பு, உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பு, முதுகில் வீக்கம், தொடர்ந்து முதுகுவலி, படுக்கும்போதும் அல்லது ஓய்வெடுக்கும்போதும் கால்களிலோ, முதுகிலோ வலி, முழங்கால்களுக்குக் கீழே வீக்கம், சமீபத்திய காயம், முதுகில் அடி அல்லது அதிர்ச்சி, சிறுநீர் அடங்காமை மற்றும் பல வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகள் போன்ற அறிகுறிகளால் இந்தப் பிரச்சினைகளைக் கண்டறியலாம்.

#### மஹராசனா பயிற்சியின் செயல்முறையும் முக்கியத்துவமும்:

மஹராசனா பயிற்சி மேல்நோக்கி படுத்த நிலை மற்றும் கீழ்நோக்கி படுத்த நிலை ஆகியவற்றின் கலவையாகும். மேல்நோக்கி படுத்த நிலையில் கிடைமட்டமாக முகம் மற்றும் உடல் மேலே எதிர்கொள்ளும், ஆனால் எதிராக, கீழ்நோக்கி படுத்த நிலையில் முகம் கீழே உள்ளது. கீழ்நோக்கி படுத்த நிலை என்பது ஒரு உடல் நிலை, அதில் ஒருவர் மார்பைக் கீழே சாய்த்து, படுத்துக் கொள்கிறார். மஹராசனா யோகப் பயிற்சியில் 2 பகுதிகள் உள்ளன, அதாவது மஹராசனா பகுதி 1 மற்றும் மஹராசனா பகுதி 2. இந்தப் பயிற்சியில் முதுகுத்தண்டில் முறுக்குவது, நீட்சிப்பது, அழுத்துவது, திருகுவது போன்றவை ஏற்படும். மஹராசனா யோகப் பயிற்சியின் முதல் பகுதி மேல்நோக்கி படுத்த நிலையில் செய்யப்படும். மஹராசனா யோகப் பயிற்சி பகுதி 1ஐ பயிற்சி புரியும்போது, சின்முத்ராவில் விரல்களை வைப்பது மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. முழு உடலும் நெகிழ்வாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் மாறும். முதுகுத் தண்டுவடத்தில் இருந்து எழும் நரம்புகள் வலுப்பெற்று செயல்படும். இரத்த ஓட்டம், வெப்பம் மற்றும் காற்றின் சுழற்சி மேம்படுகிறது மற்றும் நாளமில்லா சுரப்பிகள் நன்றாக செயல்பட ஆரம்பிக்கின்றன. சர்க்கரை நோய், மூட்டுவலி, நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சினைகள், முதுகு வலி, கழுத்து வலி போன்றவற்றால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு ஏற்றது. செரிமான மண்டலம் வலுவடைகிறது. மஹராசனா யோகப் பயிற்சியின் இரண்டாம் பாகம் கீழ்நோக்கி படுத்த நிலையில் புரிவதானது, தொப்பையைக் குறைக்கவும், உடலை மிருதுவாகவும் மாற்றும் வாய்ப்புள்ளது. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் மற்றும் கருப்பை பிரச்சினைகளை ஓரளவு குணப்படுத்துகிறது. சீவகாந்தத்தின் (உயிர்சக்தி) சுழற்சி மேம்படுகிறது. இரத்தம், வெப்பம் மற்றும் காற்று ஆகியவை மனித உடலின் மூன்று அடுக்குகளை உருவாக்குகின்றன. உடலின் நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், ஒரு பக்கம் பூமியை எதிர்கொள்ளும் மற்றும் மற்றொன்று அதிலிருந்து விலகி, சுழற்சியில் மாற்றங்களைத் தூண்டுகிறது. பூமியை எதிர்கொள்ளும் உடலின் ஒரு பகுதி அதன் ஈர்ப்பு விசைக்கு உட்படுத்தப்படுகிறது, மேலும் இரத்தம் சற்று அதிக அளவில் பாய்கிறது, அதே

நேரத்தில் உடலின் மறுபுறம் காற்று பாய்கிறது. அதிக அடர்த்தியின் காரணமாக, இரத்தம் உடலின் கீழ் பகுதிகளுக்கு பாய்கிறது, அதே நேரத்தில் குறைந்த அடர்த்தியான காற்று மேல் பகுதிகளுக்கு செல்கிறது. உடல் மற்றும் கைகால்களின் இயக்கங்கள் சுழற்சியில் மாற்றங்களைத் தூண்டுகின்றன மற்றும் இரத்தத்தை அனைத்து பாகங்களுக்கும் பாயச் செய்யவும் தூண்டுகிறது. தோரணைகள் மற்றும் இயக்கங்கள் உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு இரத்தம், வெப்பம் மற்றும் காற்றின் ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்தவும், அவற்றை சுத்தப்படுத்தவும் வலுப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. மஹராசனா யோகப் பயிற்சிகள் உடலின் அனைத்து தசைகளையும் நீட்டி பலப்படுத்துகிறது மற்றும் பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் மனதிற்கு அமைதியையும் ஆற்றலையும் தருகிறது.

#### ஆய்வு நோக்கம்:

மனவளக்கலையின் மஹராசனா பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை அறியவும், அதன் பலன்களை கண்டறியவும் “முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு வேதாத்திரிய மனவளக்கலையின் மஹராசனம் - ஓர் எளிய தீர்வு” ஆக அமையும் என்ற நோக்கில் இவ்வாய்வுக் கட்டுரை வரையப்பட்டுள்ளது.

#### கருதுகோள்:

முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு வேதாத்திரிய மனவளக்கலையின் மஹராசனம் - ஓர் எளிய தீர்வு ஆக அமையும் என்று கருதுகிறது.

#### ஆய்வுஎல்லை:

முதுகுவலி ஆரம்பநிலையில் உள்ளவர்களும், நீண்டகாலம் வலியால் இருப்பவர்களும், பயிற்சி புரிய மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டவர்களும் மற்றும் தொடர் உடற்பயிற்சி சாதகர்களும் செய்யலாம்.

#### ஆய்வின் பயன்:

1. முதுகுத் தண்டுவடம் கீழிருந்து மேல் வரை முறையாக முறுக்கப்படுவதால், முதுகெலும்பு மற்றும் வட்டுகள் வலுவடைந்து, தலை முதல் கால் வரை முழு உடலும் செயல்படும்.
2. முதுகுத் தண்டுவடத்தில் இருந்து எழும் நரம்புகள் வலுவடைந்து, இரத்தவோட்டம், வெப்பவோட்டம், காற்றோட்டம் மற்றும் உயிரோட்டத்தினை சீராக்கவும் மற்றும் ஆற்றலையும் மேம்படுத்தப்படுகின்றன.
3. நாளாமில்லா சுரப்பிகள் சிறப்பாகச் செயல்படும், சர்க்கரை நோய், வாத நோய், நரம்புப் பிரச்சினைகள், ரத்த அழுத்தம், முதுகு வலி, கழுத்து வலி, இடுப்பு வலி போன்றவை குணமாகும்.
4. தொப்பையை குறைக்கிறது மற்றும் பெண்களுக்கு, இது மாதவிடாய் முறையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது மற்றும் கருப்பை பிரச்சினைகளை குணப்படுத்த உதவுகிறது.

#### முடிவுரை:

சுருக்கமாக, தற்போதைய சூழ்நிலையில் மருந்து, உடல் சிகிச்சை, கார்டிசோன் ஊசி, அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை மற்றும் எளிய மாற்று சிகிச்சைகள் போன்ற பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு ஏராளமான சிகிச்சை தீர்வு உள்ளது. எளிய மாற்று சிகிச்சைகள் ஆஸ்டியோபாத், சிரோபிராக்டர், சியாட்சு, அக்குபஞ்சர் மற்றும் யோகா போன்ற தீர்வுகளைக் கொண்டுள்ளன. ஒன்று மற்றொன்றோடு இணைவது யோகா எனப்படும். இங்கே மஹராசனா பயிற்சியில், நாம் தோரணை மற்றும் இயக்கத்தை உணர்வுடன் இணைக்கிறோம். எனவே மஹராசன பயிற்சியை யோகப் பயிற்சி என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இந்தப் பயிற்சியானது குறிப்பிட்ட தோரணைகள், அசைவுகள் மற்றும் சுவாசப் பயிற்சிகளை உள்ளடக்கிய ஒரு பயிற்சியாகும், இது முதுகுவலியிலிருந்து விடுபடவும், முதுகு தசைகளை வலுப்படுத்தவும், தோரணையை மேம்படுத்தவும் உதவும். எனவே மனவளக்கலை மஹராசனா யோகப் பயிற்சி பொதுவான முதுகுவலி பிரச்சினைகளுக்கு குறிப்பிடத்தக்கதாக இருக்கலாம் என்பதை இந்த கட்டுரை வெளிப்படுத்துகிறது.

**மேற்கோள் நூல்கள்**

---

- 1) Donald Norfolk, Conquering Back Pain, Orient Paperbacks, New Delhi.
- 2) Richard Brennan, Change your posture change your life, Watkins publishing, London.
- 3) Vethathiri Maharishi (1997). Simplified Physical Exercise, Erode, Vethathiri Publications.
- 4) VISION for Wisdom (2013). Anatomy and Physiology, Erode, Vethathiri Publications.
- 5) The Health World.com, Poor posture is a wake-up call for back and neck pain. (July 26, 2019). The Economic Times of India.
- 6) [www.startstanning.org/back-pain-statistics-and-facts/#prevalence](http://www.startstanning.org/back-pain-statistics-and-facts/#prevalence)